

ZA SRCE



Letnik XXXI • št. 3, april 2022 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Intervju z Darjo Gnezda Mugerli, dr. med.: »Zdravljenje zvišanega krvnega tlaka naj bo pravočasno, dosledno, z jasnimi cilji«
Debelost je bolezen • Žilje je plovod in boleznijo žilja so raznolike**

Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



Nenadno povečanje telesne teže

več kot 1-1,5 kg
v enem dnevu oz 2 ali več
kilograma v 1 tednu.



Zasoplost

ki se pojavlja v
mirovanju, nizki
ravni vadbe, ali med
vsakodnevnimi
aktivnostmi.



Otekanje spodnjih okončin

slabši pretok krvi v
ledvice lahko povzroči
zadrževanje vode, kar
vodi v otekanje gležnjev
in nog.

Literatura: Warning Signs of Heart Failure | American Heart Association; <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-s>

Informacije so splošne izobraževalne narave, glede obvladovanja bolezni se posvetujte z zdravnikom.

Živiš samo en dan

Erika Povšnar



Nekje na deželi je živel star moder mož. Dočakal je že devetdeset let in videti je bil zadovoljen in srečen. Tedaj mu nekdo reče: »Lepo in dolgo življenje imaš.« Starec odvrne: »Saj živiš samo en dan.« Tega ga je naučilo življenje!

Zdi se, da razmišljanje starega moža in sporočilo zgodbe ni pisano na kožo sodobnemu človeku. Človeku, ki bolj kot danes »živi« v jutrišnjem dnevu. Človeku postmoderne dobe, ki jo zaznamujejo spremembe, negotovosti in

paradoksi številnih možnosti in ciljev, za katerimi največkrat, ko cilj dosežemo, ostane le emocionalen spomin in prevladujoča usmerjenost v tek za novimi cilji. Zaznamujejo jo bežni, nezanesljivi, trhli socialni stiki in površni odnosi od družine do širše družbe. »Bivanjska praznота« z izgubo občutka smisla, se kaže kot logična posledica. Ob upadanju kakovosti medčloveškega sožitja pa ena od temeljnih vrednot še vedno ostaja zdravje.

Svetovna zdravstvena organizacija je že leta 1946 zdravje vizionarsko opredelila kot stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le kot odsotnost bolezni. S poudarkom na celostnem zdravju je človeka skladno z vidikom celostnega antropološkega pogleda prikazala v neločljivi medsebojni povezanosti vseh njegovih razsežnosti, telesni, duševni, socialni...

Danes ugotavljamo, da je možnosti za krepitev telesnega in duševnega zdravja od nasvetov, informacij, programov (npr. zdrava prehrana, gibanje, obvladovanje stresa ...) sorazmerno veliko. Za krepitev socialnega zdravja, ki temelji na medčloveškem sožitju, njegova kakovost pa je v večinskem deležu pogojena s kakovostjo komuniciranja, predvsem pogovora, jih praktično nimamo. Od sožitja je odvisna kakovost otroštva, sreča ljudi v srednjih letih in kakovost staranja.

Velik del kroničnih nenalezljivih bolezni je psihosomatskega, natančneje socio-psiho-somatskega izvora. Vrata somatskemu obolenju odpre psihična nestabilnost, ki v glavnem izvira iz slabega medsebojnega odnosa, ta pa iz pomanjkljive usposobljenosti za komuniciranje. Učenje lepega komuniciranja bi moralo postati tako vsakdanja stvar kot krepitev telesnega zdravja. Sožitje, ki je tesno povezano z duševnim zadovoljstvom in trdnostjo, je eden od najmočnejših varovalnih dejavnikov zdravja. Celostna preventiva, zlasti kroničnih nenalezljivih bolezni, ima na voljo še skoraj povsem neizkoriščen največji varovalni dejavnik zdravja: krepitev in izboljševanje medčloveških odnosov.

Ker ob tem nikakor ne nikakor ne kaže prezreti preventive bolezni srca in ožilja, bi bilo morda smiselno razmisliti o vlogi, nalogi in priložnosti Društva za zdravje srca in ožilja ter podružnic, da ob dosedanjem uspešnem preventivnem delu sistematično pozornost usmerijo tudi v usposabljanje članov za boljše komuniciranje, medčloveško in medgeneracijsko sožitje, sodelovanje.

Človek je bitje prihodnosti, a današnji dan je (bil) prihodnost včerajšnjega. Misel modrega moža kaže na pomembnost današnjih dejanj. Če nam je povsem razumljivo, da si danes vzamemo čas za telesno vadbo, zakaj si ga ne bi še za »vadbo« lepega pogovora. Začnemo lahko s »pravilom« dajanja prednosti pozitivnim vsebinam, kar pomeni pet dobrih, pozitivnih vsebin na eno sporno, negativno (5:1). Zakaj? Ker je pomembno, ker je dobro za tvoje, za moje srce...

Za nadaljnja razmišljanja pa nam vprašanja v eni svojih smiselnic zastavlja psihoterapevtka E. Lucas: »Pusti mi, da bom dober s teboj. Če ne bom JAZ, kdo bo potem? Če ne bom ZDAJ, kdaj se bo to zgodilo? Če ne bom dober S TEBOJ, kaj bo potem z nama? ♥

rossmax

MERILNIK KRVNEGA TLAKA X5
Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije in atrijsko fibrilacijo!



NATANČEN in UGODEN!

X5

- Zaznavanje aritmije (ARR)
- Zaznavanje atrijske fibrilacije (AFib)
- Zaznavanje prezgodnjega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Priložen adapter
- Klinično validiran

NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

OPTISKIN NATURA



KOZMETIČNI IZDELKI ZA NEGO OBRAZA IN TELESA OPTISKIN NATURA SO PRAVA HRANA ZA VAŠO KOŽO, SAJ POLEK CBD VSEBUJEJO ŠTEVILNE KORISTNE NARAVNE SESTAVINE.



Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

Medika Kranj (04/236 90 88), Medika Celje (03/543 43 52), Medika Kočevje (01/893 90 17), Medika Bled (04/574 50 70), Medika Bolnica Maribor (02/300 28 82), Medika MC Tabor Maribor (02/229 52 46), Medika Jesenice (04/586 12 14)

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, email: info@vpd.si

www.vpd.si

UVODNIK

3 Erika Povšnar Živiš samo en dan

NAŠ POGOVOR

6 Helena Peternel Pečauer Zdravljenje zvišanega krvnega tlaka naj bo pravočasno, dosledno, z jasnimi cilji

AKTUALNO

9 Nataša Jan Ledvice in srce

10 Nataša Jan Debelost je bolezen

ZNAJZE ZA SRCE

12 Aleš Blinc Žilje je povsod in boleznijo žilja so raznolike

NI GA ČEZ DOBER NASVET

15 Matija Cevc Večžilna koronarna bolezen

SRČIKA

16 Učenci 3.a OPB, OŠ SOSTRO, učiteljica Tatjana Lazar Od kod pride hrana?

NOVICE O ZDRAVJU

18 Aleš Blinc Dobre in slabe novice

S SRCEM V KUHINJI

19 Brin Najžer Naj zadiši

20 Nada Rotovnik Kozjek Stradanje, hujšanje in strel v koleno pri bolniku z boleznijo srca

PREDSTAVLJAMO

22 Brin Najžer Mehanizmi notranje biološke ure

IZLETNIŠKO SRCE

37 Valentina Vovk Poleteti nad Prekmurjem

SRCE IN ŠPORT

26 Maja Dolenc, Ana Šuštaršič, Nika Pori Vadba s hula hop' obročem

DRUŠTVENE NOVICE

29 Društvene novice

37 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

42 Križanka



Letnik XXXI št. 3, 28. april 2022; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430,
Dalmatinova 10,
1001 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
W: www.zasrce.si

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer
E: beti.bobnar@t-2.net

Področni uredniki:

Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),
Janez Pustovrh (Srce in šport)

Članica uredništva:

Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Dalmatinova ul. 10, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
E: drustvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

T: 01/23 47 550
E: drustvo.zasrce@siol.net

Tisk:

Tiskarna POVŠE,
Povšetova 36 a, Ljubljana
T: 01/43 99 840

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/420 12 00

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

V skladu z zakonom o davku na dodano vrednost (Ur. l. RS, št. 89/98 in 4/99) je v ceno revije vključen 8,5 odstotni davek na dodano vrednost (na osnovi 37. člena Pravilnika o izvajanju zakona na dodano vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).

Fotografija na naslovnici:

Darja Gnezda Mugerli, dr. med.

Foto: zasebni arhiv
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebuje te zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«
»Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Izid revije Za srce je finančno podprla Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije, iz sredstev državnega proračuna iz naslova razpisa za sofinanciranje domačih poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

na področju prehrane in telesne dejavnosti in program

»Recimo NE odvisnosti!« v letih 2017-2019 ter 2020-2022,
sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.

Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025

Program Društva Za srce
»Mladi obračamo svet!«
sofinancira MOL.



Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL3 *Erika Povšnar* You live only for a day

Social health is based on interpersonal coexistence. The quality of life is closely linked to the quality of our communication with one another. The author recommends we pay more attention to our communication.

INTERVIEW6 *Helena Peternel Pečauer* Treatment for high blood pressure should be timely, exact and with clear goals

An interview with Darja Gnezda Murgerli, M.D., a specialist of internal medicine at the Department of Cardiology of the dr. Franc Derganc General Hospital in Nova Gorica. Chronic diseases are often hidden. That is why our interviewee is encouraging people to check their blood pressure regularly, and treat it when it is too high, as an increased blood pressure is one of the signs of cardio-vascular diseases.

ACTUALITIES9 *Nataša Jan* Kidneys and the heart

The Slovenian Heart Association, together with the Alliance of Kidney Patient's Associations of Slovenia, organised a news conference to raise awareness of kidney health.

10 *Nataša Jan* Obesity is a disease

There are increasing numbers of obese people in Slovenia. The Slovenian Association for Chronic Non-communicable diseases and the Slovenian Heart Association, in partnership with the Slovenian Press Agency (STA), organised a press conference titled 'Obesity is a disease', to commemorate World Obesity Day. They warned people of the health risks which come with obesity.

KNOWLEDGE FOR THE HEART12 *Aleš Blinc* Veins are everywhere, and vascular diseases are diverse

The heart, veins, and blood ensure, through coordinated actions, that every one of the body's 30 trillion cells has enough oxygen and nutrients and can simultaneously release carbon dioxide and other waste.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE15 *Matija Cevc* Coronary heart disease

A specialist of internal medicine responds to a question from a patient about the drugs prescribed for a diagnosis of coronary heart disease.

ROSEBUD16 *Pupils of class 3.a of the Sostro Primary School, and their teacher Tatjana Lazar* Where does food come from?

The pupils, and their teacher, have been thinking about the importance of healthy food for your health. Especially food which is grown locally.

NEWS18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

A selection of medical news from the field of cardio-vascular diseases

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART19 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

20 *Nada Rotovnik Kozjek* Starvation, weight loss, and a shot in the knee for a patient with a heart condition

The term 'starvation' describes a lack of, or an inappropriate intake of, energy and nutrient intake into the body. When there are no more reserves of glucose from the glycogen in the liver, the body begins to maintain its energy by digesting protein structures. This firstly affects the muscles, including the heart.

PRESENTING22 *Brin Najžer* The mechanisms of the internal biological clock

The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2017 awarded for the discovery of the mechanisms which control the circadian rhythm.

THE EXCURSION HEART24 *Valentina Vovk* To fly over Prekmurje

We are presenting the Expano adventure park, which offers numerous options for an active use of free time for all ages.

THE HEART AND SPORTS26 *Maja Dolenc, Ana Šuštaršič, Nika Pori* Exercising with a hula hoop

When we mention the hula hoop, most people see the hoop spinning around their waists. In addition to spinning, we can use the hula hoop to carry out many other mobility exercises, which have a positive effect on the efficiency of our movements.

NEWS

29 News

42 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; prof. dr. Maja Dolenc, prof. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Marja Dolhar Batistič, podružnica za Severno Primorsko; Darja Gnezda Mugerli, dr. med., specialistka interne medicine na kardiološkem oddelku Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca v Novi Gorici; Fanika

Grošelj, podružnica za Koroško; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jana Lavtižar, magistrica zdravstvene nege, Center za krepitev zdravja, ZD Kranj; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Helena Peternel Pečauer; Zora Pevce, podružnica Posavje; Nika Pori, Ljubljana; Erika Povšnar, predsednica podružnice za Gorenjsko; Katarina Rijavec, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut; Marjan Škvorc; asist. Ana Šuštaršič, mag. prof. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Učenci 3.a OPB, OŠ SOSTRO, učiteljica Tatjana Lazar; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Zdravljenje zvišanega krvnega tlaka naj bo pravočasno, dosledno, z jasnimi cilji

Helena Peternel Pečauer

Pandemija kovida-19 je zasenčila vse druge zdravstvene težave ljudi, zato strokovnjake, ki delajo na področju arterijske hipertenzije (zdravljenja zvišanega krvnega tlaka) zelo skrbi, kaj bo njihovim bolnikom prinesla prihodnost. Ni mogoče zanemariti dejstva, da so bolezni srca in žilja, ki se velikokrat razvijejo zaradi nezdravljenega zvišanega krvnega tlaka, najpogostejši vzrok smrti pri odraslih. V Sloveniji ima po ocenah stroke težave z zvišanim tlakom kar 40 % odraslih. S starostjo se ta delež še povečuje in pri starejših od 65 let dosega več kot 70 %. O problematiki zvišanega krvnega tlaka smo se pogovarjali s priznano goriško zdravnico Darjo Gnezda Mugerli, dr. med., specialistko interne medicine na oddelku za kardiologijo Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca Nova Gorica.

V Sloveniji je že pred pandemijo vsako leto okoli 4400 bolnikov doživel možgansko kap, še več jih je prizadel miokardni infarkt, številni med njimi so umrli. Uradna zdravstvena statistika smrti zaradi tega vzroka zadnji dve leti še ni popolnoma jasna, a predvidevanja stroke niso dobra. Kaj menite vi? Kakšne so izkušnje iz goriške regije?

Res je. Zaradi pandemije kovida-19 smo se bili v veliki meri prisiljeni prilagoditi novim razmeram ter svoje delo, pozornost in čas usmeriti v zdravljenje kovidnih bolnikov. Hkrati pa se zavedamo, da kronične bolezni niso izginile, in da ne čakajo na trenutek, ko se jim bomo spet lahko polno posvetili. Mnogokrat so prikrite, zaradi razmer neprepoznane in zato tudi nezdravljene. Prav možganska kap in srčni infarkt sta dva od hudih zapletov, ki so posledica nezdravljene hipertenzije. Ne moremo se znebiti vtisa, da je med pandemijo marsikdo kljub jasno izraženim simptomom zaradi strahu pred okužbo s kovidom odlašal z obiskom pri zdravniku. Zaradi prepoznega začetka zdravljenja smo lahko rešili manj ljudi, pri marsikaterem zdravljenem bolniku pa so ostale hujše dolgoročne posledice, kot bi bile, če bi pravočasno uvedli zdravljenje.

Zaradi trenutne situacije pri nas in po svetu je več stresa, kar verjetno vpliva tudi na krvni tlak pri osebah, starih med 40 in 50 let, ki sicer ne spadajo v ogroženo skupino. Se je zaradi spremenjenih razmer ta težava res poslabšala? Kakšna je vaša prognoza?

Mislím, da bo dejansko stanje pokazal čas. Dejstvo je, da obdobje, v katerem smo živeli, in ki še ni končano, nikakor ni enostavno. Iz te zgodbe ni izvzeta prav nobena starostna skupina. Otroci so bili obremenjeni s šolo na daljavo, z njimi tudi starši, preobremenjene so bile skupine ljudi, ki so zaradi narave dela delale veliko več, brez počitka, po drugi strani pa tudi tisti, ki so zaradi pandemije čez noč ostali brez službe in eksistence. Seveda pa so tu še osebe,



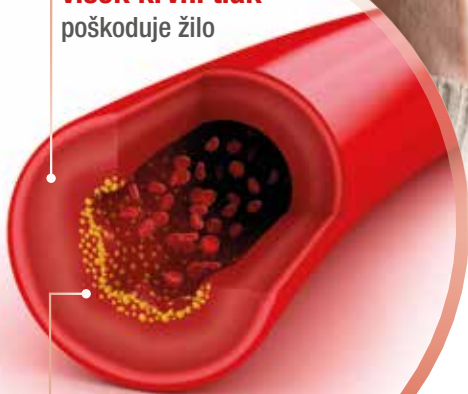
Darja Gnezda Mugerli, dr. med.,
specialistka interne medicine na kardiološkem oddelku
Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca v Novi Gorici

ki so se zaradi okužbe počutile neposredno življenjsko ogrožene. Posledica vsega tega ni le zvišan krvni tlak. Prepričana sem, da gre

Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



visok krvni tlak
poškoduje žilo



holesterol
se nalaga v žilni steni

Ukrepajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu
lahko najdete na www.zakajtibijesrce.si.

Projekt Združenja za hipertenzijo in
Združenja kardiologov Slovenije podpira Krka,
tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.

ZA KAJ TI BIJE SRCE?



za kombinacijo škodljivih dejavnikov, ki so se v tej zgodbi seštelili ali potencirali, zato je pričakovati, da se bodo pokazali tudi kot srčno-žilni zapleti. Če je vsega preveč, se bolezni lahko pojavijo že pri mladih ljudeh.

Natančnega vzroka za hipertenzijo še vedno ne poznamo. Nedvomno je genetsko pogojena, vendar so za pojav pomembni tudi vsi dejavniki, ki ste jih omenili. Zdi se, da smo med pandemijo skoraj vsi izkusili te težave. Kaj lahko preventivno storimo zase?

Predvsem je pomembno zavedanje in nato takojšnje ukrepanje. Za začetek bodo dovolj že zelo majhni koraki, drobne odločitve. Na primer, da bomo namesto nezdravih slanih ali sladkih prigrizkov izbrali bolj zdrave različice ali da bomo stres obvladali in utrujenost omilili s sprehodom v naravi, s športom, dejavnostmi, ki nas veselijo, ali s pogovorom z najbližjimi namesto s kavo, cigaretami ali alkoholom. Pomembne stvari so v bistvu lahko zelo enostavne. Moramo jih le ozavestiti in sprejeti odločitve. Ne smemo se predati trenutnemu vzgibu, ampak moramo premisliti in potem izbrati zdrav način življenja.

Težava je tudi v tem, da se kar polovica ljudi s hipertenzijo sploh ne zaveda, da jo ima. Zelo pomembno je čim širše množice ozavestiti in jim odkrito povedati, da je treba pogosteje meriti krvni tlak, saj ga tako hitreje prepoznamo in prej začnemo zdraviti. Zakaj je to tako pomembno?

Previsok krvni tlak je dejansko »tihi ubijalec«. Pojavi se brez simptomov in svaril. Če ga ne merimo, zanj pogosto ne vemo, dokler se ne pojavijo zapleti. Škoda na srcu, možganih, ledvicah in očeh pa medtem ves čas nastaja. Marsikakšen tak zaplet, ne nazadnje tudi vaskularno demenco bi lahko preprečili, če bi zvišan krvni tlak začeli zdraviti pravočasno. Ko se posledice pojavijo, lahko samo zmanjšujemo škodo. Če pa ustrezno zdravljenje uvedemo zgodaj, lahko preprečimo, da bi oseba zaradi zapletov pristala na dializi, na invalidskem vozičku po možganski kapi ali v podobnih neželenih položajih.

Ker ljudje sedaj redkeje obiščejo osebnega zdravnika, je verjetno še toliko bolj pomembno, da krvni tlak spremljamo doma in ob dolgotrajnejših zvišanih vrednostih obvestimo zdravnika. Na voljo je vrsta učinkovitih zdravil. Zakaj jih je treba redno jemati in zakaj jih ne smemo opustiti, tudi ko dosežemo ciljne vrednosti krvnega tlaka?

Dostop do zdravnikov je bil, na žalost, res okrnjen, in to na vseh ravneh, od primarne do specialistične. Morda je bilo spremljanje bolnikov s hipertenzijo v primerjavi s spremljanjem bolnikov z drugimi kroničnimi boleznimi nekoliko lažje, saj je danes dostopnost kakovostnih merilnikov krvnega tlaka že zelo dobra. Če je bolnik ozaveščen, motiviran in ve, kako ravnati, je v tem času veliko dobrega zase lahko naredil tudi sam. Tisti, ki so si namerili previsok krvni tlak in so vedeli, da je to težava, so lahko prišli tudi do zdravnika, da jim je prilagodil zdravljenje in uvedel ustrezne ukrepe. Hipertenzija je pač v večini primerov kronična bolezen in zahteva dolgoročno zdravljenje. To ni angina, ki bi jo lahko pozdravili s kratkoročnim jemanjem antibiotika. Zdravniki pri bolnikih mnogokrat pogrešamo hkratno upoštevanje nefarma-

koloških ukrepov, kot so telesna dejavnost, vzdrževanje normalne telesne teže, izogibanje tobaku, alkoholu – to, kar lahko vsakdo stori sam. Že pri mladih bi morala biti to osnova zdravega načina življenja. Ko pa so prisotne genetske predispozicije za hipertenzijo, tega žal še ne znamo pozdraviti, so nujno potrebna tudi zdravila. Enako pri starostnikih, ki že imajo okvare tarčnih organov, samo nefarmakološki ukrepi ne bodo zadostovali. Cilji so jasno zapisani v smernicah, in če jih želimo doseči, moramo pri veliki večini bolnikov združiti farmakološke in nefarmakološke ukrepe.

Nove smernice za zdravljenje hipertenzije, ki ste jih omenili, so prinesle tudi uvedbo kombiniranih zdravil, saj se s tem breme jemanja tablet zelo zmanjša. Kakšno je vaše mnenje o njih in kakšne neposredne izkušnje imate z bolniki?

Omenjene kombinirane tablete so res prinesle pomembno spremembo v jemanju zdravil. Pozitivne se mi zdijo predvsem zaradi boljšega sodelovanja bolnikov, zlasti tistih iz aktivne populacije. Zelo priročne so torej za tiste, ki so aktivni in hodijo v službo, saj lahko zjutraj vzamejo le eno tableto, ki vsebuje dve ali tri učinkovine, te pa potem delujejo praktično 24 ur. Tako bolnikom življenjskega ritma ni treba prilagajati jemanju zdravil. Ne more se jim zgoditi, da bi kakšno učinkovino pozabili vzeti. Ljudje smo pač takšni, da pri nečem lažje vztrajamo, če nas ne obremenjuje in ne omejuje naših aktivnosti. Pri starejših smo pri uvajanju kombiniranih zdravil nekoliko previdnejši, da ne bi prišlo do neželenih učinkov. Predpišemo jim posamezne učinkovine, in če se nanje dobro odzivajo, obstajajo pa tudi v kombinirani obliki, jim jih seveda predpišemo. Za to so nam hvaležni, saj jim čez dan ni treba skrbeti – zjutraj vzamejo eno samo tableto, ki zadostuje za cel dan.

Z dobro nadzorovanim krvnim tlakom lahko ustavimo napredovanje okvar srca in žilja ter zmanjšamo verjetnost srčno-žilnih zapletov. Kaj svetujete ljudem v zvezi z uravnavanjem krvnega tlaka in kaj bolnikom, ki se že zdravijo zaradi hipertenzije?

Vrnila bi se kar na začetek pogovora: svetovala bi, naj si doma ali ob obisku pri zdravniku v ustreznih razmerah občasno izmerijo krvni tlak in »poznajo« svoje vrednosti. Kadar so pri več meritvah zvišane, nad mejo 140/90 mm Hg, naj se o zdravljenju pogovorijo s svojim zdravnikom. Tiste, ki se že zdravijo zaradi hipertenzije, pa bi spodbudila, naj si pravočasno priskrbijo zdravila, da se bodo izognili obdobjem, ko bi jim jih utegnili zmanjkati, kajti tudi takšne primere smo opazili med pandemijo. Zaradi opustitve zdravljenja so bili nekakšne ne kovidne žrtve pandemije kovida-19 s hudimi poslabšanji kroničnih bolezni, kot sta srčno popuščanje in ishemična bolezen srca. Zdaj, ko je pomlad že tukaj, pa bi vsem priporočila, naj se potrudijo, da jo bodo videli od blizu, naj se odpravijo na sprehod in blizu doma odkrijejo kakšne nove kotičke, če zaradi pandemičnih ukrepov ne moremo na daljša potovanja. Naj se čim več kakovostno družijo s svojimi najbližjimi ali celo »izumijo« kakšen nov recept za zdrave obroke. Enako pomembno pa je tudi, da si vzamejo dovolj časa za počitek, saj smo od neljubih dogodkov zadnjega leta že vsi utrujeni. Z zdravim življenjskim slogom lahko z na videz majhnimi stvarmi zelo veliko prispevamo k svojemu zdravju in blagostanju. ♥

Ledvice in srce



SRCE in LEDVICE

Nataša Jan

Svetovni dan ledvic je vsako leto na drugi četrtek v mesecu marcu. Ob tej priložnosti je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj z Zvezo društev ledvičnih bolnikov Slovenije pripravilo novinarsko konferenco.

Ledvica morajo biti za ustrezno opravljanje svoje naloge dobro prekrvljena

Primeren pretok krvi skozi ledvici je odvisen od različnih dejavnikov, a mora pri povprečno veliki odrasli osebi dosegati od 1000 ml do 1200 ml na minuto, je na novinarski konferenci poudaril **prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja. Že nekajminutna popolna prekinitev pretoka, kar se lahko zgodi, če se npr. zamaši ledvična arterija, ki oskrbuje ledvico s krvjo, lahko povzroči njeno odmrtje. Primeren pretok omogoči, da se vzdržuje normalno izločanje urina. Vsaka motnja v prekrvavitvi lahko povzroči, da se v telesu prično zadrževati in kopičiti odpadne presnovne snovi, ki bi se sicer izločile z sečem, zadržuje se tekočina in pride do otekanja, pride do motenj v uravnavanju krvnega tlaka in sproščanju nekaterih hormonov, ki so ključni za uravnavanje krvnega tlaka, do motenj pri nastajanju rdečih krvničk in aktiviranju vitamina D, do motenj uravnavanja elektrolitov. Seveda je za zagotavljanje pretoka skozi ledvice med drugim odgovorno srce s tem, ko poganja kri po telesu. Ne preseneča torej, da motnja pri delovanju srca povzroči tudi motnjo v delovanju ledvic. Po drugi strani pa lahko okvara ledvic pripelje tudi do srčno-žilnih zapletov. Dokazano je, da pride do hitrega napredovanja oz. slabšanja aterosklerotične žilne bolezni pri bolnikih z napredovalo kronično ledvično boleznijo.

Srčno popuščanje privede do ledvične bolezni in obratno okvara ledvic privede do srčnega popuščanja

Vse več je govora o srčno-ledvičnem oz. »kardio-renalnem« sistemom je na novinarski konferenci povedal **asist. dr. Andraž Cerar, dr. med.**, iz Oddelka za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca, KO za kardiologijo, UKC Ljubljana. Bolezen enega od obeh organov skoraj brez izjeme prizadene tudi drugi organski sistem. Pri srčnem popuščanju motnje v delovanju srca privedejo do slabše prekrvitve ledvic, kar okvarja njuno delovanje, zastajanje tekočin zaradi slabše črpalne funkcije srca pa vodi v t.i. kongestijo ledvic. Srčno popuščanje lahko zato neogibno privede do ledvične bolezni. Tudi pri okvari ledvic zaradi motenega prečiščevanja krvi in predvsem slabšega odstranjevanja tekočin iz telesa prav tako lahko pride do zastoja tekočin, kar vodi v nastanek sindroma srčnega popuščanja pri predhodno zdravem srcu.

Ledvična bolezen je pri srčnem popuščanju pogosta pridružena bolezen, prisotna pri več kot tretjini bolnikov s srčnim popuščanjem. Njeno pravočasno prepoznavanje in zdravljenje je bistveno za zmanjševanje obolevnosti ter umrljivosti bolnikov s srčnim popuščanjem ter preprečevanje ponavljajočih se hospitalizacij, ki vodijo v slabšanje stanja bolnika.

Ledvična bolezen, sploh v naprednejših oblikah, otežuje tudi zdravljenje samega srčnega popuščanja, saj se večina temeljnih zdravil izloča skozi ledvica in tako njihov predpis ni varen pri nižjih izračunanih glomerulnih filtracijah. Ob slabšem delovanju ledvic so pogostejši tudi neželeni učinki tovrstnih zdravil. K sreči so nam v zadnjih nekaj letih na voljo novi razredi zdravil za srčno popuščanje.

Kronična ledvična bolezen je vse pogostejša

Kronično ledvično bolezen (KLB), kot imenujemo skupino ledvičnih bolezni, ki potekajo počasi vendar z vztrajnim poslabševanjem ledvičnega delovanja, ima v zahodnem svetu približno 10 % odraslega prebivalstva. **Dr. Andrej Škoberne, dr. med.**, predsednik Slovenskega nefrološkega društva, Klinični oddelek za nefrologijo, UKC Ljubljana je opozoril, da bi to v Sloveniji pomenilo približno 180.000 ljudi, v svetu pa naj bi imelo KLB približno 850 milijonov ljudi. Zaradi hitrega naraščanja pogostosti KLB in povečane smrtnosti, ki je posledica KLB ocenjujejo, da bo leta 2040 KLB peti najpogostejši razlog za smrt.

Odkar imamo na voljo dializo in presaditev ledvic, bolniki z ledvičnimi boleznimi ne umirajo več zaradi ledvične odpovedi. Dandanes je glavni problem KLB slab vpliv, ki ga imajo ledvične bolezni na delovanje različnih organov in tkiv. Ledvice so odgovorne za čiščenje celotnega telesa in vzdrževanje primerne okolja v telesu, kar omogoča normalno in dobro delovanje vsem telesnim celicam, zato ne preseneča, da ob ledvičnih boleznih trpi celotno telo. Najpogostejše ob ledvičnih boleznih pride do okvar srca in ožilja, zaradi česar so le te bistveno pogostejše pri bolnikih s KLB in tudi potekajo bolj neugodno. Po drugi strani je normalno ledvično delovanje mogoče le ob dobrem delovanju srca, saj je za pravilno ledvično delovanje ključen dober pretok krvi skozi ledvice, kar je prav naloga srca. Poudariti je tudi treba, da se pogostost srčno-žilnih zapletov strmo povečuje s slabšanjem ledvičnega delovanja.

Zelo pomembno je, da ledvične bolezni zgodaj odkrijemo. Odkrivanje ledvičnih bolezni je enostavno, potrebujemo le analizo krvi z določitvijo serumskega kreatinina in analizo urina. Preiskave za oceno stanja ledvic priporočamo pri vseh odraslih bolnikih s sladkorno boleznijo, s povišanim krvnim tlakom, z znanimi srčno-žilnimi boleznimi in pri osebah z debelostjo ali z bližnjim sorodnikom, ki ima ledvično bolezen.

Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije

Milan Osterc, predsednik Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije je na novinarski konferenci predstavil krovno organizacijo za združevanje ledvičnih bolnikov v Sloveniji. Trenutno je v zvezo včlanjenih 12 lokalnih društev iz celotne Slovenije, v pripravi pa sta ustanovitvi še dveh društev – eno na Dolenjskem in Beli krajini in drugo za slovensko Istro.

Ob svetovnem dnevu ledvic so vsako leto uporabljali drugo temo ali slogan (Čuvaj ledvice in ohrani srce, Čuvaj ledvice – zdravi sladkorno bolezen, Ledvice se starajo skupaj z vami, zato skrbite zanje). V lokalnih društvih so letos po celotni Sloveniji nalepili 240 plakatov na opazne točke in opozarjali na svetovni dan ledvic. V letošnjem letu so pri tem pomagali tudi člani Invalidskega športnega društva DiTra, ki vključujejo ledvične bolnike – športnike. ♥

VIR: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob svetovnem dnevu ledvic: Ledvice in srce, 9. 3. 2022

Debelost je bolezen

Nataša Jan

Na svetu je okoli 650 milijonov odraslih in 124 milijonov otrok, ki živijo z debelostjo. Tudi v Sloveniji iz leta v leto narašča število oseb, ki živijo z debelostjo. Slovensko združenje za kronične nenalezljive bolezni in Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije sta z STA, ob svetovnem dnevu debelosti organizirala okroglo mizo Debelost je bolezen.

Pred leti smo v okviru strokovnega srečanja Društva za srce že opozarjali na nevarnosti, ki jih za naše zdravje pomeni debelost. Takrat smo poudarili, da sta čezmerna telesna teža in debelost pri otrocih glasnika slabšega zdravja in krajšega življenja današnje generacije otrok v Sloveniji. Čezmerna telesna teža v otroštvu je povezana s povečanim tveganjem za obolenja v odrasli dobi. Ta obolenja so sladkorna bolezen tipa 2, rak, povišan krvni tlak, srčno-žilne bolezni, ortopedski zapleti, hormonske motnje in do 60 % povečanje tveganja za vse vrste umrljivosti v odrasli dobi.



V zadnjih 47. letih se je število oseb na svetu, ki živijo z debelostjo, skoraj potrojilo.



Svetovna zdravstvena organizacija je že leta 1997 debelost uvrstila med kronične presnovne bolezni, medtem ko danes že govorimo o t. i. svetovni epidemiji debelosti.

Na okrogli mizi ob svetovnem dnevu debelosti je doc. dr. Nena Kopčavar Guček, dr. med. spec. iz Zdravstvenega doma Ljubljana dejala, da je debelost nedvomno povezana z večjo obolevnostjo, umrljivostjo in zmanjšano kakovostjo življenja. »Rezultati raziskav kažejo, da je debelost (vzročno) povezana s 57 % sladkorne bolezni tipa 2, s 30 % žolčnih kamnov, s 17 % arterijske hipertenzije in koronarne bolezni, s 14 % osteoartritisa, z 11 % raka dojke, maternice in debelega črevesa. Dokazane so še številne vzročne povezave z drugimi telesnimi in duševnimi boleznimi,« je še opozorila doc. dr. Kopčavar Guček.

S tem se je strinjala tudi **prof. dr. Mojca Jensterle Sever, dr. med.**, endokrinologinja na Kliničnem oddelku za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana. Kot pravi, se že dolgo zavedamo, da je »debelost kronična bolezen, ki nastane zaradi ponavljajočih se majhnih odklonov v energijskem ravnovesju genetsko predisponiranega posameznika.« Ob tem je dodala še, da relaps, ki praviloma sledi hujšanju, ni posledica nezmožnosti posameznika, da bi trajno obdržal spremenjen zdrav življenjski slog in zdrave vedenjske vzorce hranjenja, pač pa predvsem posledica trdovratnih prilagoditvenih mehanizmov organizma, ki sledijo hujšanju.

Debelost lahko skrajša življenjsko dobo tudi za 10 let

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je poudaril, da z obravnavo bolezni debelost začnemo že pri otrocih, saj je velika verjetnost, da bo ta

bolezen v odrasli dobi povzročila še druge, pridružene bolezni: »Ločiti je potrebno med prekomerno prehranjenostjo, debelostjo in ekstremno debelostjo. Debelost lahko skrajša življenjsko dobo tudi za 10 let, kakovost življenja oseb, ki živijo z debelostjo, pa je lahko drastično slabša, kot oseb brez debelosti.« Po njegovem je delež oseb, ki živijo z debelostjo, v Sloveniji primerljiv s svetovnim deležem, vendar je epidemija kovida-19 stanje poslabšala.

Nekatere študije so pokazale, da genetika k nastanku debelosti prispeva v 30 do 70 odstotkih, kar kaže na to, da lahko v veliki meri debelost tudi podedujemo.

Ob tem je prof. dr. Jensterle Sever dodala še, da je tudi od številnih drugih dejavnikov, na primer okolja, vedenja in socialnih dejavnikov odvisno, ali se debelost dejansko razvije. Pomen zavedanja genetske predispozicije bi predpisovala temu, da dovolj zgodaj prepoznamo ogrožene ljudi, ki so bolj nagnjeni k razvoju debelosti, ter pri njih čimprej pričnemo s primarno preventivo. Zelo redko je debelost lahko posledica monogenetskih bolezni. Za nekatere takšne oblike že poznamo terapijo s tarčnimi zdravili.

Osebe, ki živijo z debelostjo, zaradi stigmatizacije težje poiščejo primerno pomoč

Sogovorniki na okrogli mizi so se strinjali, da družba v veliki večini debelosti še vedno ne dojema kot bolezen, ampak osebe, ki živijo z debelostjo, še vedno označi za osebe, ki živijo nezdravo, in ki ne skrbijo zase. Po njihovem je to velika napaka, saj osebe, ki živijo z debelostjo, zaradi stigmatizacije težje poiščejo primerno pomoč. Doc. dr. Kopčavar Guček ob tem pravi, da bi morali za osebe, ki živijo z debelostjo, poskrbeti osebni zdravniki že na primarni ravni, zato da lahko na tak način poskrbimo, da oseba zaradi debelosti ne bo bolj nagnjena še k drugim pridruženim boleznim: »Ambulanta družinske medicine predstavlja točko prvega stika posameznika z zdravstvenim sistemom, prvo možnost obravnave debelosti in sočasnih bolezni. Bolnik bi moral biti postavljen v center odločanja, najuspešnejši pristop k zdravljenju debelosti je interdisciplinaren.« Kot je še dodala, obravnava debelosti ne vključuje le prehranskih ukrepov in podpore pri spreminjanju življenjskega sloga, ampak je pogosto potrebna še nadgradnja z vključevanjem specialistov drugih kliničnih strok – zdravnikov specialistov kardiologov, endokrinologov, psihiatrov, kirurgov in drugih. S tem se je strinjal tudi **prim. Cevc**, ki je poudaril, da bi morala družba kot celota bolj celostno opozarjati na debelost kot bolezen in se z njo spoprijeti. ♥

Vir: Sporočilo za javnost okrogle mize Debelost je bolezen, ob Svetovnem dnevu debelosti (Društvo za srce, ZKNB)

KAJ JE DEBELOST?



Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) opredeljuje debelost kot bolezen že od leta 1997¹.



Debelost je kronična bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu. Povzroča motnje v telesnih funkcijah in presnovnih procesih. **Debelost zmanjšuje življenjsko kakovost, poveča možnost obolenja za številnimi boleznimi in skrajšuje življenjsko dobo.**

Ker dobiva razsežnosti pandemije, je **velik zdravstveni in družbeno-ekonomski problem**. Za kajenjem je na drugem mestu med odpravljivimi dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja, ki so glavni vzrok umrljivosti v sodobni civilizaciji².



Debelost definiramo z **indeksom telesne mase** (ITM = kg/m²)³.

18,5-24,9

Normalen ITM za odrasle ženske in moške (po SZO, 1998) je **od 18,5 do 24,9**.

< 25

O **prekomerni telesni masi** govorimo, ko je ITM **preko 25**.

< 30

O **debelosti** govorimo, ko je **ITM 30 ali več**.



Skoraj polovica moških in ena tretjina žensk v Sloveniji je prekomerno težkih. 20,7 % moških in 15,6 % žensk pa živi z debelostjo. Število ljudi s prekomerno telesno maso in tistih, ki imajo debelost, narašča s starostjo in doseže svoj vrh v kategoriji nad 55 let⁴.

Vplivi na nastanek debelosti⁵



Dedna zasnova

k nastanku debelosti prispeva v 30 - 70 %

Drugi dejavniki so:



slabe življenjske navade (kot so slabe prehranske navade, telesna nedejavnost)



bolezni (na primer ščitnice in nadledvičnih žlez, ...)



nekatera zdravila



psihološki dejavniki

Debelost lahko vpliva na različne psihološke procese. Telesna masa prispeva k temu, kako se vidimo in razumemo, kako vidimo druge in kako ti vidijo nas.

Pogosta je tudi povezava med debelostjo in pojavnostjo psiholoških problemov - na primer, da večina oseb s povišano telesno maso trpi za depresijo, tesnobo ali drugimi težavami⁶.



Viri:

- 1 Vir: https://www.zvd.si/media/medialibrary/2019/06/Zavod_za_varstvo_pri_delu_RDV_3_2018_Debelost.pdf
- 2 Vir: Glavna urednika Mitja Košnik in Dušan Štajer. Interna medicina. 2018.
- 3 Vir: <https://drmed.org/wp-content/uploads/2015/03/311-388-prelom.pdf>
- 4 Vir: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/publikacije/letopisi/2018/3.2_vezmerna_hranjenost_in_debelost_2018.pdf
- 5 Vir: <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XI-89.pdf>
- 6 Vir: <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-25-1.pdf>

Žilje je povsod in boleznj žilja so raznolike

Aleš Blinc

Srce, žile in kri z usklajenim delovanjem zagotavljajo, da ima vsaka izmed 30 trilijonov (tisočev milijard) celic v človeškem telesu v vsakem trenutku na razpolago dovolj kisika in hranil, ter da lahko proti oddaja ogljikov dioksid in druge odpadne snovi.

Razen redkih izjem, celice od najbližje kapilare niso oddaljene več kot 50 µm (tisočink milimetra). Zaradi silne razvejanosti skupna dolžina žil v človeškem telesu dosega neverjetnih 100.000 km. Velika večina žil je zelo drobnih, najmanjše so kapilare, preko katerih se med celicami in krvjo dogaja izmenjava raztopljenih plinov, hranil in odpadnih snovi. Srce in žile tvorijo dve veliki, razvejani, med seboj povezani zanki: sistemski krvni obtok, ki oskrbuje tkiva s hranili in kisikom ter odstranjuje presnove, med njimi ogljikov dioksid, in pljučni krvni obtok, v katerem se kri zasiti s kisikom in odda ogljikov dioksid. Kako deluje krvni obtok, je leta 1628 objavil angleški zdravnik William Harvey na podlagi svojih pronicljivih opazanj in eksperimentov. Trajalo je kakšnih 20 let, preden so učenjaki sprejeli njegova spoznanja in zavrgli 1500 let staro Galenovo teorijo, da kri nastaja v jetrih in po venah (!) teče proti tkivom.

Zdravo telo je ob poškodbi tkiva sposobno brez večjih težav obnoviti drobno žilje (mikrocirkulacijo). Žal to ne velja za večje prevodne žile, med katere prištevamo arterije, ki vodijo kri iz srca proti tkivom, in vene, ki vodijo kri nazaj proti srcu. Kadar resno zbolijo ali se poškodujejo večje žile, telo ne zna samo popraviti škode.

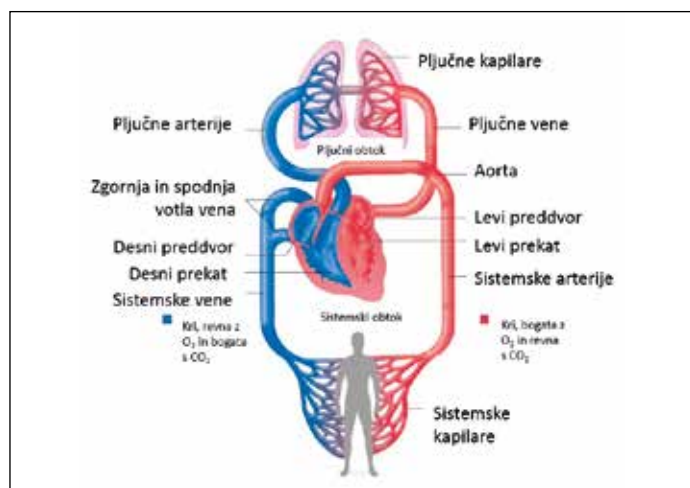


*Shematski prikaz napredovale ateroskleroze z nastajajočim trombom, ki maši žilno svetlino.
Vir: <https://www.medicinenet>.*

noma zapre žilno svetlino. Najhujši zapleti ateroskleroze so srčni infarkt, ishemična možganska kap ali gangrena noge. Aterosklerozo je najboljše preprečevati oz. zaustavljati z zdravim življenjskim slogom, uravnavanjem krvnega tlaka, krvnih lipidov, preprečevanjem zlepljanja krvnih ploščic. Pri napredovalih oblikah ateroskleroze vzpostavljamo pretok skozi zaprto arterijo s postavitvijo žilnih opornic ali s kirurškimi tehnikami, najpogosteje z žilnimi obvodi.

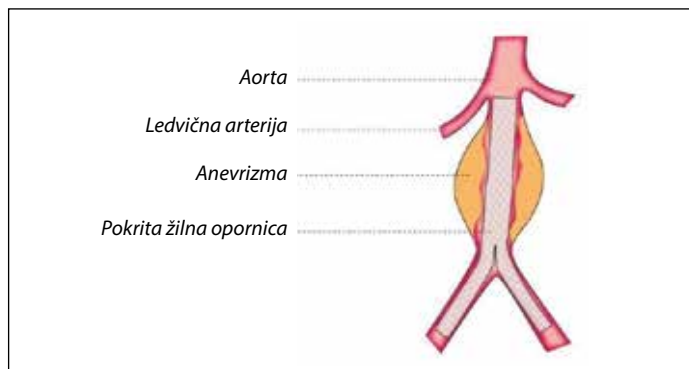
Anevrizme

Na drugem mestu po pogostosti arterijskih boleznj so **anevrizme**, žilne izbokline, ki grozijo z raztrganjem in notranjo krvavitvijo. Anevrizme najpogosteje prizadenejo trebušno aorto, nekoliko redkeje pa prsno aorto. To ni čudno, če vemo, da da aorta deluje kot blažilec srčnega utripa in neprestano niha v ritmu srca: ob srčnem iztisu se nekoliko razširi, med polnjenjem srčnih prekatov pa se aorta skrči in s tem pomaga k bolj enakomernemu pretoku krvi po telesu. Aorta vsako leto sprejme več kot 30 milijonov srčnih iztisov po približno 1 deciliter, torej se po njej pretoči letno vsaj 3 milijone litrov krvi. Stena aorte vsebuje elastična vlakna, ki z leti slabijo, zato aorta postaja čedalje bolj toga. Pri nekaterih ljudeh aortna stena popusti in se pretirano razširi. Podobno velja za druge arterije, v katerih je tok krvi prav tako pulzirajoč v ritmu srčnega utripa. Kadar premer arterije preseže največji normalni premer za vsaj 50 %, govorimo o anevrizmi. Pogostost arterijskih anevrizem narašča s starostjo, pri mlajših ljudeh z arterijskimi anevrizmami pa gre pogosto za genetsko povzročeno slabost žilne stene. Nastanek anevrizem pospešujeta kajenje in visok krvni tlak.



Ateroskleroza

Najpogostejša bolezen arterij je **ateroskleroza**, počasni potekajoča vnetna bolezen, ki prizadene posamezne žilne odseke, na katerih se razvijajo aterosklerotične lehe. Eden od ključnih dejavnikov, ki spodbujajo razraščanje aterosklerotičnih leh, je škodljivi LDL-holesterol. Ateroskleroza povzroči težave tedaj, ko leha pomembno zoži arterijsko svetlino in prične ovirati tok krvi, ali kadar se leha natrga, na raztrganini pa nastane krvni strdek (tromb), ki popol-

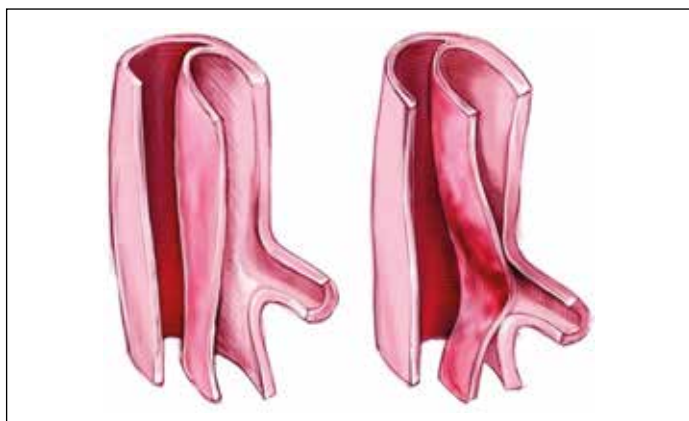


Zdravljenje anevrizme trebušne aorte s pokrito žilno opornico
Vir: <https://www.cirse.org/patients/ir/procedures/endovascular-treatment-of-abdominal-aortic-aneurysms-evar/>

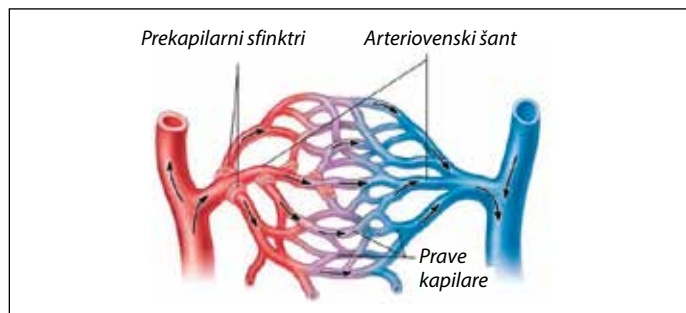
Večina anevrizem trebušne aorte ne predstavlja resne nevarnosti za raztrganje vse do premera, ki doseže ali preseže 5,5 cm. Odločitev za revaskularizacijsko zdravljenje anevrizem trebušne aorte sprejema konzilij strokovnjakov, med katerimi so srčno-žilni kirurg, intervencijski radiolog in specialist kardiologije in vaskularne medicine. Klasično zdravljenje anevrizme trebušne aorte je kirurško, z odpiranjem trebuha in vstajem žilne proteze. Kadar anatomske razmere dopuščajo, se čedalje pogosteje odločamo za katetrsko vstavitve pokritih znotrajžilnih opornic, ki jih intervencijski radiolog »zasidra« nad in pod anevrizmo, s čemer jo izključi iz obtoka. Znotrajžilno zdravljenje anevrizem trebušne aorte zahteva krajše bivanje v bolnišnici in povzroča manj takojšnjih zapletov, zahteva pa pogostejše spremljanje po posegu, saj lahko pride do različnih oblik puščanja krvi v anevrizmino vrečo.

Disekcija

Zahrbtna bolezen arterij je **disekcija**, razslojitev žilne stene. V začetnem delu aorte disekcija grozi z raztrganjem v osrčnik in posledično tamponado srca (onemogočanjem polnjenja srca in posledično zaustavitvijo cirkulacije). Na arterijskih razcepiščih disekcija lahko zapre dotok krvi posameznim vejam. Razslojena žilna stena z dvema svetlinama se pogosto prične anevrizmatsko širiti in grozi z raztrganjem. Vzroke za disekcijo razmeroma slabo poznamo. Pogosto gre za genetske vzroke šibkosti arterijske stene, včasih gre za krvavitev v aterosklerotično leho in posledično razslojitev arterijske stene, prispevata tudi arterijska hipertenzija in kajenje. Disekcije zdravimo kirurško z vstajem žilne proteze,



Aortna disekcija z oviranjem pretoka veje aorte.
Vir: <http://blog.clinicalmonster.com/2021/07/22/aortic-dissection-malperfusion-syndromes>



Vir: <https://slidetodoc.com/>

znotrajžilno s postavitvijo žilnih opornic ali pa konzervativno – z uravnavanjem vseh dejavnikov tveganja in s spremljanjem.

Vazospastične bolezni

Ko prehajamo proti mikrocirkulaciji, moramo omeniti **vazospastične bolezni** drobnih arterij, med katerimi je najbolj znan **Raynaudov fenomen**. Gre za pretirano zožitev drobnih arterij, najpogosteje na prstih rok ali nog, ki jo povzroči mraz, lahko pa tudi razburjenje ali izpostavljenost vibracijam. Posamezni prsti nenadoma postanejo popolnoma beli in se le počasi ogrejejo, pri čemer lahko prehodno pomodrijo in nato postanejo svetlo rožnati. Raynaudov fenomen, ki ni povezan s pridruženimi boleznimi, predstavlja neprijetnost, ki pa pacienta ne ogroža. V zdravljenju priporočamo predvsem izogibanje dejavnikom, ki sprožijo napade. Kadar pa je Raynaudov fenomen pridružen sistemskim vezivnotkivnim boleznim, kot sta npr. skleroderma ali lupus, v drobnem žilju pogosto nastopijo poleg funkcijskih tudi strukturne motnje, ki lahko povzročijo ulceracije in celo gangreno prstov. V tem primeru je odločilno zdravljenje osnovne bolezni.

Mikrocirkulacija

Mikrocirkulacija je neločljivo povezana s praktično vsemi tkivi v telesu, saj jih dobesedno prepreda. Pretok skozi kapilare regulirajo gladkomišični prekapilarni sfinktri, ki določajo, kolikšen delež krvi steče skozi prave kapilare in kolikšen delež se iz arteriol neposredno pretoči v venule po »kratkih stikih«, žargonsko imenovanih »šanti«.

Pogosta bolezen mikrocirkulacije je **diabetična mikronagopatija**, ki prizadene zlasti očesno ozadje, ledvice in živčna vlakna. Za diabetično mikroangiopatijo je značilna zadebelitev kapilar na račun bazalne membrane, kar povzroča slabo preskrbljenost tkiv s kisikom in postopno odpovedovanje prizadetih organov. Za preprečevanje diabetične mikroangiopatije je ključno skrbno regulirati raven krvnega sladkorja.

Delovanje mikrocirkulacije se poruši tudi pri zapori dovodne arterije in pri številnih kritičnih boleznih, med katere prištevamo avtoimunske vnetne bolezni, sistemske okužbe in šokovna stanja. Poleg podpornega zdravljenja z dovajanjem elektrolitnih raztopin, je ključno zdravljenje osnovne bolezni.

Pri bolezni **kovid-19** je vselej prizadet notranji žilni sloj, endotelij, ki vsebuje veliko beljakovine ACE2, preko katere virus Sars-CoV-2 vstopa v celice. Poškodba celic ob okužbi z virusom in imunski odziv povzročata vnetje žil s povečano prepustnostjo mikrocirkulacije ter povečano nagnjenostjo k strjevanju krvi – zlasti v mikrocirkulaciji in v venah, v manjši meri tudi v arterijah. Povečana prepustnost pljučnih kapilar pri hudih oblikah koviida vodi do vnetnega pljučnega edema, ki otežuje izmenjavo plinov in zahteva zdravljenje z dodatnim kisikom ali z mehanično podporo dihanju. Obstajajo podatki, ki govorijo v prid domnevi, da je t.i.

dolgi kovid, ki se kaže zlasti z utrujenostjo, motnjami spomina in koncentracije, posledica dolgotrajno okvarjenega delovanja notranjega žilnega sloja – endotelija.

Dramatična oblika nenadnega porušanja mikrocirkulacije je **anafilaktični šok**, ki lahko nastopi ob piku ose ali čebele pri senzibilizirani osebi. V zelo kratkem času pride do povečane prepustnosti mikrocirkulacije, povečane filtracije krvne plazme v medcelični prostor in zmanjšanja prostornine krvi, kar ogrozi preživetje. Najpomembnejši ukrep pri zdravljenju anafilaktičnega šoka je hitro vbrizganje adrenalina v mišico, sicer pa se je treba skrbno izogibati alergenu.

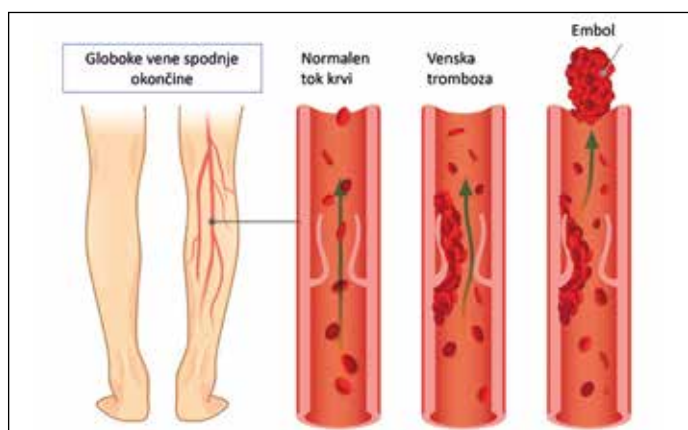
Iz mikrocirkulacije kri odteka v drobne vene, ki se na poti proti srcu združujejo v čedalje večje vene.

Venska tromboza

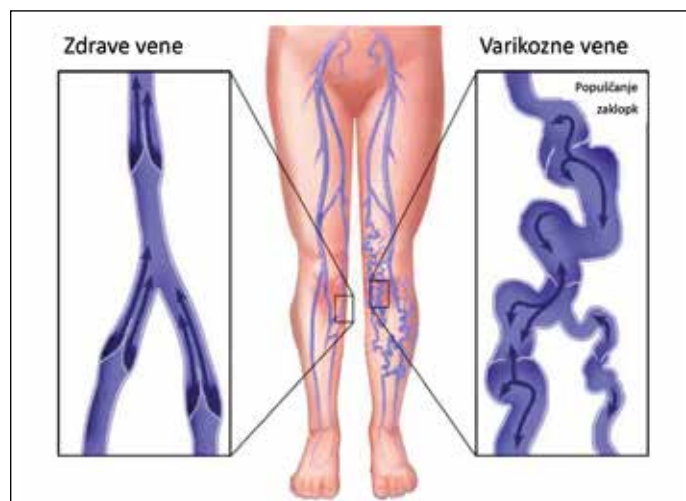
Najnevarnejša bolezen ven je **venska tromboza**, ki grozi z odtrganjem dela strdka in njegovo zagoditvijo v pljučnem obtoku, čemur pravimo **pljučna embolija**. Ker sta bolezenski stanji tesno povezani, pogosto govorimo o **venski trombemboliji**. Venska tromboza najpogosteje nastane v venah spodnjih okončin. Vzroke za vensko trombembolijo lahko razdelimo v tri skupine: upočasnen tok krvi (npr. pri dolgotrajnem ležanju ali nepomičnosti, mavčnih oblogah), povečano nagnjenost krvi k strjevanju (npr. med nosečnostjo, ob porodu, ob jemanju hormonske kontracepcije, ob rakavih boleznih, ob prirojenih ali pridobljenih trombofilnih stanjih), ali poškodbo notranjega žilnega sloja (npr. ob postavitvi žilnih katetrov ali ob vnetju, ki je lahko povzročeno z imunskimi mehanizmi ali z okužbo, v zadnjem času zelo pogosto ob prebolevanju koviida).

Vensko trombembolijo zdravimo z antikoagulacijskimi zdravili, ki preprečujejo razraščanje strdkov in dajo telesu možnost, da počasi raztopi venske strdke ali jih preoblikuje v vezivo. Pri zelo hudih motnjah venskega odtoka ali hudih oblikah pljučnih embolij lahko strdke aktivno raztapljamo, pri čemer se poveča nevarnost krvavitve, ki je v zelo redkih primerih usodna, zlasti če do nje pride v možganih. Trombozirane medenične vene je mogoče odpirati tudi s katetskimi posegi in postavitvijo žilne opornice.

Izredno pogosta bolezen je **vensko popuščanje** z razširjenimi, vijugavimi venami spodnjih okončin, po katerih kri ne odteka nemoteno navzgor proti srcu, temveč zateka nazaj navzdol. V raztegnjenih venah zaklopke ne tesnijo, zato kri ne odteka nemoteno navzgor proti srcu, temveč zateka nazaj navzdol in povzroča otekanje in spremembe na koži, lahko celo kožne razjede, ki jih imenujemo venski ulkusi. Zastajanje krvi v povrhnjih venah lahko povzroči povrhnjo vensko trombozo, v preteklosti imenovano povrhnji tromboflebitis.



Vir: <https://completewomencare.com/>

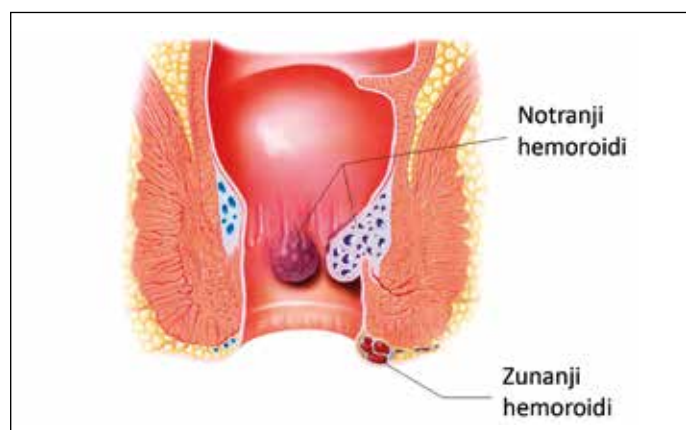


Vir: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/varicose-veins/>

Varikozne vene so nekoliko pogostejše pri ženskah kot pri moških, dostikrat se poslabšajo med nosečnostjo. Poleg hormonskih vplivov igra pri nastanku varikoznih ven pomembno vlogo tudi gensko nagnjenost. Težave, povezane z varikoznimi venami, lahko lajšamo s kompresijskimi povoji ali kompresijskimi nogavicami. Pri napredovalem venskem popuščanju pomaga odstranitev nefunkcionalne, prekomerno raztegnjene vene s kirurškim posegom ali z znotrajžilnim posegom, ki žilo zlepi in prepreči povratni tok.

Posebna in nadležna oblika varikoznih ven so hemoroidi. Gre za razširjene venske pleteže v steni rektuma, ki lahko krvavijo in puščajo na blatu sledove sveže krvi, lahko pa trombozirajo in povzročajo hudo bolečino. Razvoj hemoroidov preprečujemo z rednim odvajanjem blata brez napenjanja, kar zahteva uživanje hrane, bogate z vlakninami in vsakodnevno gibanje. Napredovale hemoroide je mogoče zdraviti kirurško ali s sklerozacijo.

Zaključimo lahko, da žile najdemo praktično povsod po telesu in da je njihovo dobro delovanje pogoj za delovanje ostalih organov. Žilju koristimo z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje zdravo prehrano, redno gibanje, druženje in izogibanje kajenju ali onesnaženemu zraku. Pomembno je uravnavati krvni tlak in krvne maščobe, ob sladkorni bolezni tudi raven krvnega sladkorja. Velja se izogibati okužbam. Cepljenje proti kovidu je preprečilo neprimerno več žilnih zapletov, kot pa jih je povzročilo. Kadar kljub vsemu pride do bolezni žilja, imamo dobre možnosti, da nam sodobna medicina pomaga z učinkovitim zdravljenjem. ♥



Vir: <https://www.everydayhealth.com/hemorrhoids/guide/>

Večžilna koronarna bolezen

Matija Cevc

Vprašanje

»Spoštovani

*Pred kratkim sem utrpel srčni infarkt, ob katerem so mi našli večžilno koronarno bolezen. Že pred tem sem se zdravil zaradi povišanega krvnega tlaka in tudi sladkorne bolezni, ki pa sem jo zadovoljivo uravnaval samo z dieto. Sedaj pa so mi na novo ugotovili tudi povišane maščobe v krvi in mi zato predpisali rosuvastatin v odmerku 40 mg/da. Že po nekaj zaužitih tabletah sem se slabo počutil, bolele so me mišice nog. Po dogovoru z osebnim zdravnikom sem rosuvastatin opustil, predlagal pa mi je, da pričnem jemati atorvastatin. Na k zdravilo priloženem listku sem prebral, da tudi to zdravilo povzroča zelo številne neželene učinke (kar za dve strani jih je) in tudi na medmrežju sem zasledil, da so statini nevarni. Ali naj začnem to zdravilo kljub temu jemati?**

Op.: Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

Odgovor

Ni zdravila, ki ne bi imelo tudi neželenih stranskih učinkov. Veliko vprašanje pa je, ali so bile težave, zaradi katerih ste statin opustili, v resnici povzročene s tem zdravilom. Statini prično namreč učinkovati po »uvajalnem obdobju«, ki je navadno 3-4 tedne. Da bi se neželeni učinki pojavili po že nekaj zaužitih tabletah je zelo vprašljivo. Res veljajo za najpogostejši neželeni učinek statinov mišične bolečine, utrujenost ali šibkostjo mišic, pogosto pa bolniki tožijo tudi o glavobolu, bolečinah v trebuhu, zaprtju, občutku slabosti in siljenja na bruhanje, omotici, a se dokaj pogosto tudi izkaže, da te težave niso povzročene s to učinkovino. Da bi tako povezanost potrdili bi namreč morali za nekaj časa zdravilo opustiti (npr. za 14 dni) in če bi v tem času težave izzvenele in se ponovile, ko bi vnovič jemali isto zdravilo, bi to dokazovalo povezanost med zdravilom in neželenim učinkom. Seveda se takega postopka dokaj redko poslužujemo, ker je za številne tak poskus prezahteven. V navodilu, ki spremlja statine, je zapisano, da naj bi imela enega od teh stranskih učinkov kar 1 oseba od desetih prejemnikov, a je tudi to vprašljivo, saj skoraj pri nobenem bolniku ni bil izveden postopek preverjanja soodvisnosti, kot sem ga opisal.

Pojavnost kakega od neželenih učinkov statinov v splošni populaciji naj bi bila od 10 % pa vse do 29 %. Po drugi strani pa je bila njihova pojavnost v dvojno slepih s placebom nadzorovanih raziskavah bistveno nižja (okoli 1-5%) pri čemer se pojavnost med prejemniki zdravila in tistimi, ki aktivne substance niso prejeli (placebo) skoraj ni razlikovala. Seveda je tudi res, da so v take raziskave vključeni izbrani bolniki, ki so skrbneje spremljani in spodbujani, medtem ko so med zdravljenimi v splošni populaciji bolniki s številnimi soobolenji in zdravili, starostniki, ženske, krhki ipd., kar vse povečuje nagnjenost k neželenim sopojavom. Pred 5 leti je bila objavljena tudi raziskava, ki je pokazala, da je nočno efekt, ko bolnik toži o neželenem stranskem učinku, čeprav ni prejel

aktivne učinkovine (ravno nasprotno od placeba), pri zdravljenju s statini izredno pogost, in da je dejansko neželenih učinkov v splošni populaciji okoli 3 % in so torej statini med najbolj varnimi zdravili.

Vemo tudi, da visoki odmerki zelo učinkovitih statinov pogosteje sprožijo težave. Tako je včasih na mestu, da se le zniža odmerek in težava izzveni. Izkazalo se je tudi, da skoraj 90 % bolnikov, ki so imeli ob enem statinu težave, ob zamenjavi za drug statin le-teh nimajo. Neredko lahko (predvsem prebavne) težave povzročijo sicer pomožne snovi, ki so zdravilo dodane, da lahko npr. oblikujejo tableto. Takih substanc je lahko v tableti tudi več – neredko laktoza, na katero so številni preobčutljivi. Torej se lahko neželenemu učinku izognemo tudi tako, da izberemo isto aktivno substanco, ki pa jo izdeluje drug proizvajalec, ki ima drugačno »recepturo« za izdelavo tablete.

Menim, da je vsekakor treba zdravljenje povišanih maščob nadaljevati in se v sodelovanju z osebnim zdravnikom potruditi, da se najde za vas primerno zdravilo proti povišanim maščobam v krvi.

KUPON ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Vitry
pedikurne
klešče*
za nohte iz
nerjavnega
jekla

* Popust velja na 3 različne klešče.

Kupon je unovčljiv do 16. 5. 2022 v enotah Lekarne Ljubljana.



Lekarna
Ljubljana

Kupon je unovčljiv do 16. 5. 2022 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Vitry pedikurne klešče za nohte iz nerjavnega jekla. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

OD KOD PRIDE HRANA

Okrepimo svoje srce z zdravo prehrano.

Z znanjem do boljšega zdravja

Zdrava, raznolika in uravnotežena prehrana je ključ do zdravja in dobrega počutja.



Stojnica v domačem kraju z lokalno pridelano hrano

Na OŠ Sostro so učenci 3.a razreda, skupaj z učiteljico Tatjano Lazar razmišljali, kako zelo je za naše zdravje pomembna zdrava prehrana. Predvsem hrana, ki jo pridelamo in vzgojimo doma. Sostro je podeželje, na obrobju Ljubljane, kjer imajo učenci možnost, da aktivno spoznajo vrt, polje, sadovnjak, čebelnjak in gozd.

Pogovarjali so se o samooskrbi s hrano in uživanju jedi slovenskega porekla. Lokalno pridelana hrana ni le bolj zdrava, običajno ni kemično obdelana, vsebuje več vitaminov, mineralov in antioksidantov. Zmanjšuje količino transporta in odpadnih snovi ter od njive do krožnika prispeva v najkrajšem možnem času. Kupovanje lokalno pridelane hrane ustvarja delovna mesta na podeželju ter ohranja podeželje in s tem našo Slovenijo lepo in zanimivo.

Cilj pogovora je bil predvsem pomen uživanja zdrave prehrane, od kod prihaja hrana in spoznanje, da vse preveč hrane zavržemo. Učiteljica je učencem zastavila nekaj vprašanj, dobili smo pestre in zanimive odgovore.



Šolski učni čebelnjak

OD KOD PRIDE HRANA?

Hrana pride iz drugih držav, morja in kmetije. Filip

Hrano dobimo iz narave in semen. Tian

Od rastlin in živali. Sara

Hrana pride od narave, živali in mest raznih držav.

Hrana pride iz džungle, polja in vrta.

Dobimo jo na tržnici ali stojnici. Mark Š.

Hrana pride iz tovarne. Lovro

Dobimo jo iz trgovine. Rok

Hrana pride iz čiste zemlje in rastlin. Mark K.

Mark K.

Hrana prihaja iz narave in nekaterih živali. Emilia

Emilia

V starih časih so pili dežno vodo. Emajla

Hrano dobimo iz morja. Viktorija

Iz drevesa. Jabolka so najbolj zdrava, ko jih odtrgamo, ali ko padejo na tla. Ta še niso

toliko pokvarjena. Mark Š.

Avokado je sadje in raste na palmi, tako kot banane. Alja

Avokado raste na drevesu, mi ga imamo doma. Žiga

Žiga

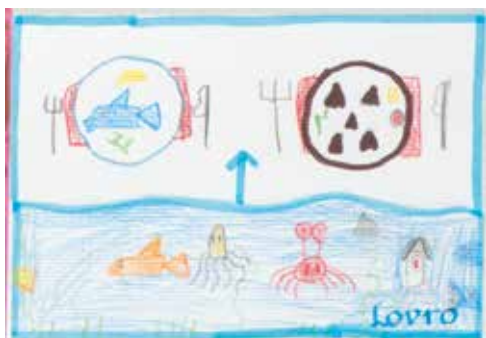
Fižol raste okoli palice. Filip

Fižol raste na palici, ovije se okrog palice. Jaka

Jaka

Arašidi rastejo na drevesu. Zuri

Arašidi rastejo v drugi državi, na njivi. Zala



Lovro



Viktorija

KJE RASTE?

Krompir raste na njivi. Emilia

Avokado, ananas in dateljni, rastejo v tropskih krajih. Pripeljejo jih z ladjami. Lovro

Paradižnik dobimo iz rastlinjaka in vrta. Lara

Lara

Lara

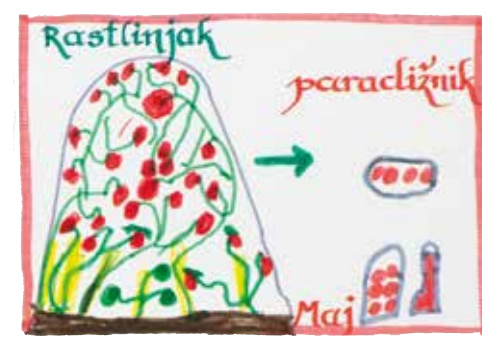
Lara



Lara



Filip



Maj



KAJ POTREBUJEJO RASTLINE ZA RAST?

Potrebujejo vodo. Tian

Potrebna je zemlja, voda in svetloba. Sara
Da zraste zelenjava, je potrebno, da jo oskrbujemo. Ožbej.

Zelenjava raste z zalivanjem in soncem. Alja
Da zraste zelenjava je potrebno čisto okolje. Lara

Zelenjava raste od vode, prostora, zemlje in sonca. Mark K.

Da zraste zelenjava je potrebno, da jo negujemo. Eda



BI ZNALI SAMI VRTNARITI IN PRIDELATI HRANO?

Seveda. Kako to naredimo?

Zemljo, gnoj, iztrebke od živali damo na zemljo. Zorjemo, da se okrog obrne in zmeša. S plugom naredimo vrste. Potem posejemo semena in posadimo sadike. Skrbeti moramo za vrt, da zalivamo, plevel moramo razkopati in narediti zaščito za živali.

Mark Š.

ZAKAJ SO POMEMBNE ČEBELE?

Čebele so pomembne za rastline, za nas in za živali. Sara

Pomembne so, ker oprahujejo sadje. Ožbej
Brez čebel ni življenja. Eda

Brez čebel ni medu. Maj

Čebele pomagajo rasti rastlinam. Če ne bi imeli čebel, bi bili brez sadja in zelenjave.

Tobi

Čebele oprahujejo tudi krompir. Mark Š.

KAJ BI STORILI, DA NE BI BILO TOLIKO ZAVRŽENE HRANE?

Da bi učenci izbrali, kaj bi jedli. Kuharjem bi pomagali kuhati in tako bi spoznali, da se hrana, ki jo skuhaš ne meče stran. Sara
Da bi vzeli toliko hrane, kot jo bomo pojedli. Tian

Hrano bi začeli kuharji dajati po polovični porciji. Če bi bil še lačen, bi šel še iskat. Filip
Hrana, ki ostane, bi jo dal revnim ljudem.

Ožbej

Ostanke hrane bi pojedle živali. Lara

Jaz bi vozila tovornjak poln vreč hrane, ki jo vržemo stran. Peljala bi jo ljudem, ki jo nimajo. Neža

Hrano, ki bi ostala bi dal na Karitas. Maj
Hrana, ki bi ostala, bi jo spravili za drugi dan. Hrano, ki je ne pojedemo je lahko za gnojilo. Mark Š.

Da bi se vsa hrana pojedla. Lovro

Če vemo, da nam hrana ni dobra, je ne vzamemo. Blaž



Sodelovali so: Učenci 3.a OPB, OŠ SOSTRO, učiteljica Tatjana Lazar

Dobre Slabe

NOVICE

Mehanično zapiranje avrikule levega preddvora je varno

Bolnikom z atrijsko fibrilacijo, ki zaradi nagnjenosti h krvavitvam ne morejo prejemati antikoagulacijskih zdravil, lahko mehanično zapremo avrikuo levega preddvora, nekakšen žep, v katerem nastane največ krvnih strdkov, ki se lahko odkrhnejo in povzročijo možgansko kap ali embolijo v druge organe. Ameriška agencija za prehrano in zdravila je pred letom in pol odobrila zapiralo Watchman, ki so ga od tedaj vgradili približno 16.000 bolnikom. Postopek je varen, saj je v mesecu in pol po vstavitvi doživelo možgansko kap le 0,4 % bolnikov, druge embolične zaplete pa le 0,04% bolnikov (vir: www.medscape.com/viewarticle/970495)

Umetna inteligenca pomaga pri ultrazvočni preiskavi razlikovati med hipertrofično kardiomiopatijo in srčno amiloidozo

Zadebelitev stene levega prekata pri ultrazvočni preiskavi srca je največkrat posledica dolgotrajne arterijske hipertenzije, lahko pa predstavlja tudi redkejši bolezn – hipertrofično kardiomiopatijo ali srčno amiloidozo, ki ju je težko ločiti, čeprav se zdravljenje razlikuje. Ameriški znanstveniki so s pomočjo umetne inteligence razvili algoritem, ki že na podlagi običajnega ultrazvoka z veliko natančnostjo postavi pravo diagnozo. Če bo nadaljnje preizkušanje potrdilo odlične začetne rezultate, se bolnikom obeta hitrejša pot do diagnoze in zdravljenja. (vir: *JAMA Cardiol* 2022; elektronska objava 28. februarja)

Telesna vadba proti uporu najbolj pomaga k dobremu spancu

Telesno nedejavni ljudje pogosto težko zaspijo in slabo spijo. Nedavna raziskava na 406 preiskovancih je pokazala, da je težave s spanjem najbolj omilila vadba proti uporu: iztezanje in upogibanje rok in nog proti 50-80 % maksimalne obremenitve, v serijah po 8-18 ponovitev. Vadba proti uporu je bila učinkovitejša od aerobne vadbe. Mehанизem blagodejnega učinka vadbe za moč ni natančno znan, gre pa za še en dokaz, da je za dobro zdravje in počutje treba svoje mišice redno uporabljati in obremenjevati. (vir: *Abstrakt 38 na kongresu Epidemiology, Prevention/Lifestyle & Cardiometabolic health* 2022; www.medscape.com/viewarticle/970082)

Posamezno živilo ne naredi zdrave ali nezdrave prehrane

180 zdravih preiskovancev so razdelili v skupino, ki je mesec dni v svojo prehrano vključila uživanje mandeljnov, ki veljajo za zdravo živilo, ali pečenega krompirčka, ki je značilen predstavnik nezdravega živila, v enaki kalorični vrednosti 300 kcal/ dan. Po mesecu dni med skupinama niso beležili razlik v telesnem maščevju, ravni glukoze ali ravni inzulina na tešče, čeprav je neposredno po zaužitju krompirčka raven glukoze in inzulina izraziteje poskočila kot po mandeljnih. Raziskava potrjuje, da uživanje posameznega živila ali izogibanje živilu ne pomeni veliko, temveč da je za zdravo prehrano pomemben celotni prehranski vzorec. (vir: *Am J Clin Nutr* 2022; elektronska objava 18. februarja)

Rak povečuje tveganje za bolezni srca in žilja

Že dolgo vemo, da rakave bolezni povečujejo tveganje za vensko trombozo in pljučno embolijo, ter da zdravljenje s kemoterapijo škoduje srčni mišici. Analiza zdravstvenih podatkov več kot 200.000 bolnikov z rakom je pokazala, da je bila pri onkoloških bolnikih umrljivost zaradi bolezni srca in žilja za tretjino večja kot v splošni populaciji, za 44 % je bilo večje tveganje možganske kapi, za 62 % večje tveganje srčnega popuščanja in kar 3,4-krat je bilo večje tveganje za pljučno embolijo. Pri onkoloških bolnikih je izjemno pomembno uravnavanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, na katere lahko vplivamo z življenjskim slogom ali zdravili. (vir: *J Am Coll Cardiol Onc* 2022, elektronska objava 15. marca).

Izrazito povečanje krvnega tlaka ob vstajanju iz sedenja je slab napovedni znak pri mlajših hipertonikih

Pri starejših oseb, ki jemljejo zdravila zoper arterijsko hipertenzijo, je pogost problem pretirano znižanje krvnega tlaka, ko vstanejo. Pri mlajših hipertonikih pa so opisali obraten pojav – pretiran kompenzatorni odziv na spremembo telesnega položaja. Pri hipertonikih, ki so bili ob vključitvi v raziskavo stari 18-45 let, in ki se jim je sistolični krvni tlak stoje povečal za več kot 6,5 mmHg glede na vrednost med sedenjem, so v 30 letih opazovanja opisali skoraj 2-krat več srčno-žilnih zapletov kot pri vrstnikih z manjšim odzivom na spremembo telesnega položaja. Za natančno oceno arterijske hipertenzije in izbiro optimalnega zdravljenja je potreben natančen pregled. (vir: *Hypertension* 2022, elektronska objava 17. marca)

Pacient s presajenim genetsko modificiranim prašičjim srcem je umrl zaradi okužbe

57-letni bolnik z napredovalim srčnim popuščanjem, ki so mu 14. januarja 2022 presadili srce gensko modificiranega prašiča, je 9 tednov kasneje umrl zaradi okužbe, ki je ob imunosupresivnem zdravljenju z antibiotiki ni uspelo obvladati. Ni šlo za smrt zaradi hiperakutne zavrntitve presadka, kar vzbuja upanje, da se bo transplantacijska dejavnost z organi gensko modificiranih živali še naprej razvijala in pomagala premagovati pomanjkanje organov, namenjenih presaditvam. (vir: www.medscape.com/viewarticle/970238)

Znatno število oseb, ki spremeni spol, se kasneje želi vrniti v prvotni spol

Čedalje večje število ljudi, zlasti mlajših, želi spremeniti svoj biološki spol. Pokazalo pa se je, da se pojavlja znaten delež oseb, ki po spremembi spola niso zadovoljne in se želijo povrniti v svoj prvotni spol. Strokovnjaki opozarjajo, da je zlasti pri mladih oseb, potrebno izredno natančno preveriti, ali njihovo nezadovoljstvo z biološkim spolom ne pomeni le splošnega nezadovoljstva s seboj, ki je pri mladostnikih izredno pogosto. Pred hormonskim in kirurškim zdravljenjem je potrebna natančna psihiatrična obravnava. (vir: www.medscape.com/viewarticle/970233)



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto:
Brin Najžer

Predjed

Solata s kitajskim zeljem, jabolki in orehi

Sestavine (za 2 osebi):
200 g kitajskega zelja, 2 jabolki, pest orehov, olje in kis (po okusu)

Zelje očistimo in z nožem na grobo narežemo na solatne lističe. Jabolka umijemo in na grobo naribamo, ter jih zmešamo med zelje. Začinimo z oljem in kisom po okusu, vendar upoštevamo, da bodo jabolka že dodala nekaj kisline. Po vrhu solato potresemo z grobo mletimi orehi.

Glavna jed

Omleta z graham

Sestavine (za 2 osebi):
4 jajca, 1 čebula, 100g svežega graha, 20g masla, sol, poper

Grah v vreli vodi kuhamo približno 5 minut, da se malo zmešča. Čebulo nasekljamo in jo popražimo na polovici masla. Dodamo grah in vse skupaj pražimo še nekaj minut, nato pobereмо čebulo in grah iz posode in ju preložimo na krožnik. Jajca ubijemo v posodo in jih približno 3 minute žvrkljamo, dokler ne nastane gladka masa enakomerno rumene barve. Ponev obrišemo, ali uporabimo drugo, ter v njej na srednjem ognju stopimo preostanek masla. Na maslo zlijemo jajca in jih med počasnim mešanjem oblikujemo

v palačinko. Poskrbimo da je dno brez lukenj. Po približno 2-3 minutah bo spodnji del omlete zapečen, takrat dodamo v sredino čebulo in grah, začinimo s soljo in poprom, ter omleto prepognemo. Tako obrnjeno jo pečemo še 2-3 minute na drugi strani, da je pečena. Ko je gotovo, jo prerežemo na polovico, da dobimo dve porciji in postrežemo.

Poobedek

Kuhano korenje z medenim prelivom

Sestavine (za 2 osebi):
4-5 korenčkov, 10 g masla, 1 jedilna žlica medu, 1 čajna žlička limoninega soka (približno pol limone), poper

Korenčke očistimo in jih narežemo na manjše enakomerne kose, če so bolj debeli, jih tudi razpolovimo. V večji posodi zavremo vodo in v njej kuhamo kose korenja približno 10 minut, oziroma, dokler se malce ne zmeščajjo, vendar so še vedno čvrsti. Medtem popravimo preliv. Maslo raztopimo, lahko nad soparo posode kjer kuhamo korenje, ter mu dodamo med in limonin sok pri sobni temperaturi, saj se bo sicer maslo začelo ponovno strjevati. Po okusu začinimo z grobo mletim poprom. Dobro premešamo v gladek preliv. Ko je korenje kuhano, mu odlijemo vodo, ter ga stresemo v posodo, v kateri smo naredili preliv. Maso premešamo, da je korenje enakomerno pokrito s prelivom. Postrežemo še toplo. ♥

Stradanje, hujšanje in strel v koleno pri bolniku z boleznijo srca

Nada Rotovnik Kozjek

Ob naslovu ste verjetno zastrigli z ušesi, ker ne veste kaj bi naredili z oboroženim delom naslova v reviji kot je Za srce. Če boste dolgi zrlji v naslov, boste morebiti nekateri prišli do ideje, da gre v vseh akcijah za neke vrste bojno strategijo, moteč je le tisti del z kolonom.

Da ne bom preveč motovila – razpravljala bom o stradalnih bojnih strategijah našega organizma in njihovi kolateralni škodi za (mišično) maso in funkcijo. Tudi srčne mišice. Torej takrat, ko ni zadostnega vnosa hrane.

Stradanje

Z besedo stradanje (ang. starvation, vir <https://en.wikipedia.org/wiki/Starvation>) v medicini opredeljujemo stanja, ki so povezana z pomanjkljivim vnosom hrane in se odražajo v motnjah fizioloških sistemov. Stradanje je torej izraz, ki ga uporabljamo v primeru premajhnega vnosa energije ali posameznih hranil. Gre za spekter različnih primanjkljajev energije in posameznih hranil, ki na različne načine vplivajo na delovanje telesa. Pogosto je vzrok stradanja premajhen vnos energijskih substratov (berite goriva za presnovne procese), ki so predvsem ogljikovi hidrati in maščobe v hrani. Ker je energijska oskrba prioriteta našega organizma, se v primeru prenizkega vnosa ogljikovih hidratov in maščob za energijske potrebe uporabljajo tudi beljakovine iz hrane. Tako neredko pridemo do navideznega paradoksa. Posameznik uživa zadosti ali zelo veliko beljakovinskih živil (ali pa dopolni), ker pa ne vnaša zadosti maščob in ogljikovih hidratov, se lahko ob tem razvije poleg energijske tudi beljakovinska podhranjenost. Podhranjenost je lahko tudi samo beljakovinska, kadar telo le nekako skonstruira pozitivno energijsko bilanco iz vsega kar poje, beljakovin pa ostane premalo za potrebe beljakovinske presnove.

Presnovne zakonitosti so zapletene

Od tod naprej postajajo stvari samo še bolj zapletene. Poleg količine je namreč pomembno tudi, kdaj vnašamo energijske vire. Telo namreč potrebuje energijo 24 ur na dan za energijske potrebe bazalne presnove in še dodatno za različne dejavnosti. Presnovne zakonitosti niso takšne, da bi lahko pokrili energijske potrebe za 24 ur z enim vnosom hrane na dan. Če pojemo vse kar potrebujemo naenkrat, je to za telo na kratek rok preveč in začne nalagati odvečno energijo v maščobne zaloge. To zelo dobro vedo žrtve »prenažiranja«, ki se po navadi prikaže kot debelost. Da je energijska bilanca še bolj zapletena, na porabo energije pri posamezniku vpliva njegov spol, starost, količina puste mase, temperatura okolja, navade, kot je kajenje, in seveda presnovno stanje posameznika. Energijske potrebe pri bolezenskih stanjih so velikokrat višje, kdaj pa tudi nižje od energijskih potreb zdravih. Če jih ne izmerimo, ne vemo kakšne so.

Ve skupaj pa ob prenizkih in/ali neuravnoveženih hranilnih vnosih še dodatno zapletajo posledice stradanja, ki so povezane z premajhnim vnosom drugih hranil. Na primer, neuravnoveženi vnosi hranil s potrebami posameznika pri različnih dietah. Posledice so lahko za zdravje zelo neprijetne, ker so zaradi različnih oblik stradanja lahko prizadeti različni organi in organski sistemi. Tudi srce!

Prva pomoč pri stradanju

Kadar telo ne more zadostiti svojim energijskim potrebam z vnosom hrane, ker ga ni ali pa je majhen ali pa ga ni takrat, ko ga potrebuje, si prvo pomoč nudi kar samo. Za namen preživetja se odzovejo sistemi za obvladovanje stresa, predvsem stresni hormoni. V prvih 12-24 h, po tem, ko nima več zaloge glukoze iz glikogena iz jeter, ti mehanizmi pomagajo vzdrževati telesno energetiko preko procesov glukoneogeneze predvsem z razgrajevanjem beljakovinskih struktur. Ker je mišična zaloga največja, so te najprej na udaru. Stopnja razgrajevanja je še bistveno višja pri različnih kroničnih bolezenskih stanjih, posebej v fazah njihovega poslabšanja. Ob tem je treba povedati, da je pri kroničnih bolezenskih razgraditvena (kahektična) presnova že nastavljena, zato je za kronične bolnike zelo pomembno, da imajo čim manj nenadzorovanega stradanja in ob ustreznem energijskem tudi višji beljakovinski vnos kot zdravi. V podobno smer gredo tudi starostniki.

Pri zdravih ljudeh se telo po približno 24 urah poskuša prilagoditi na stradanje tako, da se presnovna energetika s pomočjo stresnih hormonov preusmerja na energijske vire iz maščob, začne se tudi produkcija ketonov. Torej namesto kvalitetnega »bencina« iz hrane začne uporabljati »nadomestni bencin«, ki je slabši, ker se porabljajo lastne aminokisliline iz mišic. Tudi srčne mišice!

Kadar to stradanje traja dlje časa, skuša telo tudi znižati bazalno presnovo, zato se na nivoju centralnih komand (možgani) hormonski promet regulira tako, da se zmanjša spodbujanje tvorbe nekaterih hormonov. Tipično se zmanjša tvorba ščitničnega hormona T3 in spolnih hormonov. Ti niso nujni za preživetje.

Prva pomoč je relativno uspešna le na nivoju zdravega medveda, ki spi v brlogu.

Ta prva pomoč ima namreč številne napake. Pri relativno zdravih ljudeh nekaj tednov k preživetju pomagajo tudi spodbudni vplivi stresnih hormonov, ki sprva spodbujajo voljo in razpoloženje. Ko pa telo postaja izčrpano, njihov učinek popušča in takrat se začnejo razvijati depresivne motnje, brezvoljnost in nezainteresiranost.

Ta stanja poznamo iz tako imenovanih stavk s stradanjem. Tudi Gandi ni nikoli stradal več kot 21 dni.

Ta scenarij ima tudi omejen čas trajanja. Nekaj tednov deluje pri zdravih, ob popolnem stradanju je preživetje lahko največ približno 3 mesece, če so ti posamezniki izhodiščno debeli, pa tudi več.

Prva pomoč pa se hitro pokvari, ko je nekdo telesno dejaven. Ker je telesna dejavnost stres, se telo na stradanje ne more prilagoditi tako kot medved, ki je zdrav in spi v brlogu, temveč so bolezenske posledice stradanja vidne veliko prej. Ključni vzrok je relativno višja izguba mišične in druge puste mase v telesu. To slabi delovanje različnih organov in organskih sistemov. Tudi srca!

Še slabše jo odnesejo kronični bolniki. Pri njih prilagoditveni mehanizmi za ohranjanje mišične mase že v osnovi delujejo relativno slabše, ker sta preklon na gorivo iz maščob in tvorba ketonov zaradi bolezenskega presnovnega ozadja bistveno manj učinkovita.

Tudi starostnik, ki zbolí in obleži za en teden, ter med tem ne je ali pa pomanjkljivo uživa hrano, velikokrat ne vstane več iz postelje. V ljudskem jeziku rečemo, da ga je »vzela postelja«. Velikokrat k temu pripomore še dodatno popuščanje (razgrajevanje) že oslabele srčne mišice.

Tu končno pridemo do strela v koleno. Če nekdo misli, da bo »hujšal« za zdravje, med tem ko je bolan, ima pri bolnikih ta manever podobne posledice, kot da bi se ustrelili v koleno. Težje vstanejo iz postelje. ♥

ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k vpisu v klube, ki jih je vzpostavilo za druženje in dejavnosti tistih, ki bi poleg tega želeli tudi več informacij iz različnih področjih, ki jih obravnavajo:

**Klub družinske hiperholesterolemije,
Klub atrijske fibrilacije,
Klub srčnega popuščanja.**

Več informacij:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana
e-pošta: drustvo.zasrce@siol.net ali
telefon: 01/234 75 50.

OMRON M6 Comfort

- IntelliWrap manšeta – enostavno do točnih meritev.
- Opozori na morebitno prisotnost atrijske fibrilacije
- Zaznava in opozori nepravilni srčni utrip.
- Vodič za pravilno nameščanje manšete.
- Klinično validiran.
- Meritve doma enako točne kot pri zdravniku.
- Klinična validacija pri diabetikih.
- Klinična validacija za nosečnice.

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja: 15 % popust ob nakupu merilnikov krvnega tlaka OMRON v trgovinah DIAFIT.



diaFIT

Št. 1 po mnenju
KARDIOLOGOV

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njogoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

Mehanizmi notranje biološke ure

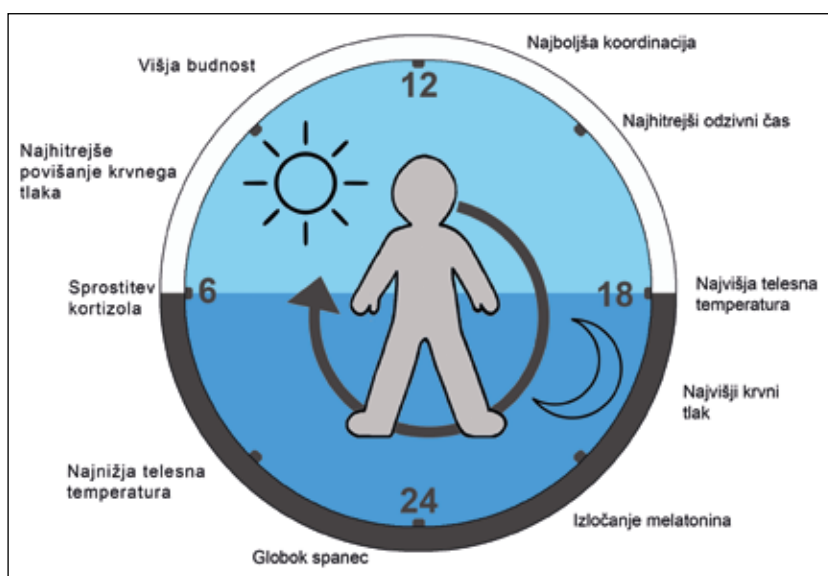
Brin Najžer

Naše življenje je prilagojeno dejstvu, da živimo na vrteči se Zemlji. Ena od prilagoditev je tudi naša notranja biološka ura, znanstveno poimenovan cirkadiani ritem, ki nam pomaga predvideti in se prilagoditi na dnevni ritem. Toda kako naša biološka ura ve, koliko je ura? Na to vprašanje so odgovorili Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash in Michael W. Young, ki so za odkritje mehanizmov, ki nadzirajo cirkadiani ritem, prejeli Nobelovo nagrado za fiziologijo ali medicino leta 2017. Njihovo odkritje je razkrilo, kako rastline, živali in ljudje prilagajajo svoj biološki ritem tako, da je sinhroniziran z vrtenjem Zemlje.

Večina živih organizmov predvideva in se prilagaja na dnevne spremembe v svojem okolju. Nekatere rastline obračajo liste ali cvetove proti soncu in mnoge izmed njih to počnejo, tudi če jih postavimo v popolno temo. Pri ljudeh je biološka ura še posebej natančna in nadzoruje pomembne telesne funkcije, kot so obnašanje, raven hormonov, spanec, telesno temperaturo in presnovo. Kako zelo pomembna je biološka ura za naše

dobro počutje, veliko ljudi občuti na lastni koži po dolgem poletu skozi več časovnih pasov. Raziskovalci že od 18. stoletja raziskujejo biološko uro, ki nam pomaga pripraviti našo fiziologijo na dnevne spremembe. To ritmično prilagajanje so poimenovali cirkadiani ritem, kot zloženko iz dveh latinskih besed, circa (okoli) in dies (dan). Že v 70-ih letih sta Seymour Benzer in Ronald Kopka odkrila gen, poimenovala sta ga ritemski gen (an. period), ki je zmotil cirkadiani ritem pri vinskih mušicah, vendar nista uspela odkriti, kako je ta gen vplival na sam ritem.

Nobelovi nagrajenci so poskusili odgovoriti na prav to vprašanje. Tudi oni so za svoje raziskave uporabili vinske mušice in poskusili ugotoviti, kako cirkadiani ritem zares deluje. Leta 1984 so uspeli ritemski gen izolirati. Jeffrey Hall in Michael Rosbash sta nadalje tudi odkrila, da se protein PER, ki ga odkriti gen kodira, nabira ponoči, podnevi pa razpada. Ravni proteina PER tako nihajo v 24-urnem ciklu, sinhrono s cirkadianim ritmom. Toda to je bila šele polovica zgodbe, saj je bilo potrebno ugotoviti, kako se takšna nihanja ustvarjajo in vzdržujejo. Hall in Orsbash sta postavila hipotezo, da protein PER blokira dejavnost ritemskega gena, in je sposoben skozi zaviralno povratno zanko preprečiti nastajanje dodatnega proteina PER. Za takšno delovanje bi protein moral



Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/press-release/>

prodreti v celično jedro, kjer se nahaja genski material, a znano je bilo, da se protein PER tvori v citoplazmi in ne v jedru. Z dodatnimi raziskavami sta sicer uspela potrditi, da se protein ponoči nabira v jedru, vendar nista mogla pojasniti, kako je tja prišel.

Odgovor je našel leta 1994 Michael Young, ki je odkril drugi gen, poimenovan brezčasen (an. timeless), ki kodira protein TIM. V raziskavah je pokazal da, kadar se protein TIM veže s proteinom PER, oba

proteina lahko vstopita v celično jedro, kjer blokirata delovanje ritemskega gena in s tem ustavita zaviralno povratno zanko. Takšen povratni mehanizem je pojasnil, kako je prišlo do nihanj v količini proteinov v celicah, ni pa povsem pojasnilo frekvence nihanj. Young je nato odkril še en gen, poimenovan dvojni čas (an. doubletime), ki kodiral protein DBT, ki je s svojim delovanjem upočasnil nabiranje proteina PER. S tem je pokazal, kako se različne ravni proteinov natančno usklajujejo z 24-urnim ciklom.

S temi odkritji so nagrajenci pojasnili ključne mehanizme za delovanje biološke ure. Kasneje so raziskave pokazale tudi druge molekularne komponente urnega mehanizma in bolj podrobno razložile njihovo delovanje. Biološka ura je ključna za delovanje naše zelo kompleksne fiziologije. Znanstveniki sedaj vedo, da vsa večcelična bitja uporabljajo podoben mehanizem za nadzor notranje biološke ure. Biološka ura regulira tudi delovanje mnogih drugih genov in tako omogoča, da se naša fiziologija prilagodi različnim delom dneva in funkcijam, ki jih naše telo takrat opravlja. Po odkritjih nagrajencev se je raziskovanje cirkadiane biologije razvilo v zelo veliko in dinamično raziskovalno področje, ki ima velik vpliv na naše zdravje in dobro počutje. ♥

Za močno srce in ožilje

Povišan krvni tlak, povišane vrednosti trigliceridov v krvi, kajenje, prekomerna telesna teža, srčno-žilna obolenja v družini ... Vse to so dejavniki tveganja za nastanek in razvoj srčno-žilnih težav.



Starost srca in ožilja

»Starost srca« je izračunana starost vašega srčno-žilnega sistema, ki temelji na vašem profilu dejavnikov tveganja. Vaše srce je lahko starejše od vas – in to ni dobro. Tudi vaše ožilje je lahko starejše od vas, kar prav tako predstavlja dejavnik tveganja in vodi do težav. Zato je redna podpora s hranili izjemnega pomena.

S čim lahko pomagate vašemu srcu in ožilju?

Koencim Q10

Koencim Q10 je prisoten v vsaki celici našega telesa. Še posebej veliko ga je v celicah, ki sestavljajo srce. Koencim Q10 ima pomembno vlogo, ki omogoča celicam, da presnovijo hrano v celično energijo. Vaše telo nekaj koencima Q10 tvori samo, ostalo morate vnesti s hrano. Že po 25. letu starosti začne vaša lastna 'notranja' proizvodnja koencima Q10 upadati. Zato je smiselno dopolniti vašo prehrano s koencimom Q10.

Polifenoli

To so naravne molekule, ki imajo zelo močno zaščitno delovanje na vaše telo, vključno s srčno-žilnim sistemom. V dolgotrajnih raziskavah se je izkazalo, da je redno uživanje večje količine polifenolov koristno za zdravje. Eno najučinkovitejših zmesi polifenolov iz narave najdemo prav v Sloveniji. Gre za **Abigenol**, izvleček iz kočevske bele jelke.

Omega-3 maščobne kisline

Omega-3 maščobne kisline so vrsta večkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki jih naše telo ne more tvoriti samo, ampak jih moramo nujno vnesti v telo s hrano ali prehranskim dodatkom. Najpomembnejši omega-3 maščobni kislini sta EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina), ki imata vlogo pri delovanju srca¹, vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov² in pri vzdrževanju normalnega krvnega tlaka³.

Kardio3Aktiv® za mlado in močno srce in ožilje

Kardio3Aktiv je prehransko dopolnilo, razvito v Sloveniji, ki vsebuje edinstveno kombinacijo naravnih hranil za podporo vašemu srcu in ožilju. Vse so združene v eni majhni kapsuli, tako vam ni več potrebno kupovati 3 ali več dopolnil. Kardio3Aktiv vsebuje namreč visoko koncentracijo omega-3, Abigenola, koencima Q10 in izbranih vitaminov za srce in ožilje. Ne povzroča spahovanja ali neprijetnega okusa po ribah.

1 Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK. **2** Z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK. **3** Z dnevnim vnosom 3 g EPK in DHK. Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.



Na brezplačni številki 080 87 66 lahko naročite Kardio3Aktiv® s 15 % popustom. Poština je brezplačna.

Na voljo tudi v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com.
Ars Pharmae, d. o. o. Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana

Poleteti nad Pomurjem

Valentina Vovk

V Pomurje me vedno vleče. Zaradi prijaznih ljudi, dobre kulinarike, ker rada kolesarim po neskončnih ravninah in, nenazadnje, ker je ta konec domovine ravno toliko oddaljen, da ga še najslabše poznam.

Ko so mi prijatelji, ki so nedavno obiskali doživljajski park Expano, navdušeno pripovedovali o svojem izletu, sem se odločila, da ga grem pogledat še sama.

Če vas Pomurje tudi sicer zanima in bi ga radi bolje spoznali, je obisk Expana odločitev na mestu. Paviljon, ki se nahaja tik pred Mursko Soboto, kmalu ob izvozu iz avtoceste A5, očara najprej z izjemno arhitekturo.



Doživljajski park Expano

Doživljajski park stoji tik ob Soboškem jezeru, in če se boste tja odpravili v lepem sončnem vremenu, si lahko privoščite zares dolg sprehod ter naredite nekaj lepih fotografij za spomin. S seboj lahko vzamete tudi svojega štirinožnega prijatelja, saj je to psom prijazna izletniška točka. Med obiskom razstavnega dela Expana, ki traja dobro uro in pol oziroma dve, vas bo sicer moral počakati v avtu, ali pa se boste znašli kako drugače.

Stalna razstava v paviljonu Expano je še bolj zanimiva zaradi sodobne tehnologije, s pomočjo katere lahko potujete skozi prostor in čas te prelepe pokrajine. Mene so najprej usmerili v sobo z ogledali, kjer dobesedno doživite neskončno ravnico in širino, ki Pomursko regijo dela tako posebno. Zatem sem vstopila v sobo s 3D-panofilmom, kjer se pred vami odvrti zgodovina Pomurja. Tako fascinantno je bilo, da sem



Virtualni polet z balonom



Obrtniški izdelki

si jo želela podoživeti, vendar so bili za mano že drugi radovedni obiskovalci. Zato sem se podvzela do naslednje interaktivne točke (vsega skupaj jih je 22), da bi še ujela nekaj sonca za sprehod ob jezeru, ki sem ga načrtovala po ogledu razstave.

Ne bom vas dolgočasila z opisom vseh interaktivnih točk, saj mora nekaj ostati tudi za presenečenje. Dovolite mi, da opišem še nekaj tistih, pri katerih sem se izjemno zabavala. Ena izmed teh je zagotovo velika lončena posoda, kjer se lahko posluša skladbe lokalnih glasbenikov. Zelo zanimiv je bil tudi interaktivni zemljevid z gigafotografijo, s pomočjo katerega sem si naredila načrt, kaj vse bom v prihodnosti še obiskala. Daleč najbolj pa me je navdušil virtualni polet z balonom oziroma panolet, nad pokrajinami Pomurja. Ta je bil zares izjemen.

V maketo Cosynsovega balona vas prijazno povabi gospa, ki je tam zaposlena. V roke vam potisne VR očala (virtual reality), s pomočjo katerih vidite pokrajino nad katero letite. Fantastičen izum, vam povem. Zanj sicer ne bi vedela, če mi moj 15 letnik ne bi razložil, kaj to je in kako se imenuje. Vam pa ta očala omogočajo zelo pristno doživetje. Obračate se in gledate lahko v vse smeri in občutek je, predvidevam, podoben realnemu. Polet z balonom je namreč eno izmed tistih doživetij, ki sem si jih vedno želela, pa nekako nikoli ni bilo prave priložnosti.

V objektu je tudi gostinski lokal, kjer lahko poskusite tradicionalne lokalne dobrote, pripravljene na sodoben način. Lokal ima mize tudi zunaj na terasi, tako da lahko obenem uživate tudi ob pogledu na jezero. Tik ob objektu je tudi lepo otroško igrišče z lesenimi igrali, tako da lahko otroke, če jih imate s seboj, gledate s terase in v miru srebate svojo kavico ali uživate v sočni prekmurski gibanici.

Kot sem omenila že v začetku, lahko sebe in svojega štirinožnega prijatelja, če ga imate s seboj, tukaj kar lepo razgibate s sprehodom ob jezeru. Malo naprej od otroških igrišč je pravi športni park, kjer se lahko dodatno razgibate tudi sami. Ob jezeru so tudi pokrite hišice z žari, kjer si lahko organizirate piknik. V Expanu si je mogoče izposoditi tudi kolesa, če raje kolesarite kot hodite.



Sprehodi ob jezeru



Športni park

Pot ob jezeru vas bo pripeljala vse do Dvorca Rakičan. Tukaj bodo prišli na račun tudi ljubitelji vodnih športov, saj si lahko ob jezeru izposodite tudi kajak ali kanu.

Domačini so mi povedali, da je tu poleti kar malo preveč ljudi, pa tudi sence ob jezeru praktično ni. Priporočajo pa obisk v vseh drugih letnih časih. No, če bi radi izkoristili vse, kar Expano z okolico ponuja, potem si izberite toplejše dni v letu in morda obisk med tednom. Jaz se bom sem zagotovo še vrnila, z otroki in prijatelji. Ta izlet je bil kot nekakšna izvidnica in morda malo prekratek. Tukaj se, tudi glede na razdaljo, ki sem jo prevozila, izplača preživeti ves dan. ♥

Foto Valentina Vovk

Vadba s ,hula hop' obročem

Maja Dolenc, Ana Šuštaršič, Nika Pori

Ko omenimo ,hula hop' obroč, ima večina pred očmi sliko vrtenja obroča okoli pasu. Poleg vrtenja pa lahko s pomočjo obroča izvajamo tudi številne druge gibalne naloge, ki imajo pozitivne učinke na našo gibalno učinkovitost. Obroč je namreč učinkovit vadbeni pripomoček, primeren za različne stopnje telesne pripravljenosti vadečih. V prispevku smo predstavili pripomoček, učinke vadbe na gibalne, aerobne sposobnosti in sestavo telesa ter prikazali nekaj gimnastičnih vaj z obročem.

Je vadba z obročem nekaj,novega'?

Če se ozremo v zgodovino, so že 3000 let pr. n. š. poznali obroče iz ratana, ki so jih vrteli okoli pasu, metali v zrak ali pa jih potiskali po tleh s palico. Kasneje so znani zapisi uporabe obročev v Severni Ameriki, kjer so jih vrgli v zrak in vadili zadevanje skozi s kopjem. Prav tako so jih uporabljali med plesom. V 14. stoletju je vrtenje obročev v Angliji doživelo pravi razcvet, ki pa je potihnil zaradi opozoril zdravnikov, da vrtenje obroča okoli pasu vodi v težave in bolečine v predelu hrbtenice. Šele nekaj stoletij kasneje je pripomoček dobil ime, kot ga poznamo danes. Angleški pomorščaki so namreč na Havajih videli Hula ples, katerega gibi so jih spominjali na gibe med vrtenjem obroča okoli pasu. Blagovna znamka Hula hoop sega v šestdeseta leta 20. stoletja, ko sta ameriška proizvajalca igrač začela izdelovati plastične obroče različnih barv. Samo v štirih mesecih so jih prodali 25 milijonov.

Kako velik naj bo obroč?

Ko se odločamo za vadbo z obročem, moramo izbrati pravo velikost obroča. Če postavimo obroč na tla, naj nam sega nekje nad višino pasu in pod sredino prsnega koša. Tak obroč bomo najlažje vrteli, ga preskakovali, zlezli skozi, in ne nazadnje izvajali številne gimnastične vaje. Na trgu najdemo tako lahke obroče kot tiste, ki so

različno obteženi (priporoča se teža okoli 1 kg). Vrtenje je lažje z večjim in nekoliko obteženim obročem. Prav tako pa obtežen obroč predstavlja določeno breme, kar lahko pozitivno vpliva na razvoj moči, če ga uporabimo kot pripomoček pri krepilnih vajah.

Kaj moramo paziti med vadbo?

Pri vseh vajah z obročem moramo predvsem paziti na ohranjanje stabilnega trupa. Potrebna je aktivacija stabilizatorskih mišic trupa. To pomeni, da moramo ustvariti čvrst in napet trup, pri čemer se izogibamo večjih nihanj v tem predelu in tako prekomernih pritiskov na vretenca hrbtenice. Tisti, ki imajo že določene težave v predelu hrbtenice, naj se pred vadbo posvetujejo s svojim zdravnikom o morebitnih omejitvah.

Priporočila vadbe za zdravje

Po svetovnih priporočilih vadbe za zdravje naj bi izvajali 150 minut tedenske aerobne aktivnosti zmerne intenzivnosti ali 75 minut visoke intenzivnosti. Dvakrat tedensko se priporoča izvajanje vaj za moč in za gibljivost, pri čemer se še posebej osredotočamo na tiste predele, ki so zaradi našega življenjskega sloga zapostavljeni. Seveda ne smemo pozabiti na izvajanje vseh gibalnih vzorcev (potiskov in potegov z rokami, gibanj v predelu trupa, počepov in izpadnih korakov itd.),

ker nam to omogoča ustrezno kakovost gibanja in primeren nivo telesne pripravljenosti tudi v pozni starosti. Prav starejši bi morali izvajati več vaj za moč, saj upad mišične mase zaradi staranja (in neizvajanja krepilnih vaj) vodi v slabši izraz moči, ravnotežja (stabilnosti), koordinacije, skratka v slabše gibalno funkcioniranje. Vse naštetje je mogoče doseči tudi z učinkovito vadbo z obročem. Prav tako je potrebno ohraniti primerno gibljivost, saj izvajanje večjih amplitud gibov, pri čemer nam pomaga tudi obroč, lahko preventivno deluje proti poškodbam.

Kakšni so vplivi vadbe z obročem?

Večina raziskav o učinkih vrtenja obroča okoli pasu je ugotovila pozitivne učinke na več gibalnih sposobnosti, prav tako tudi na aerobne sposobnosti ter na zmanjšanje obsega pasu, bokov in izgubo maščobnega tkiva. Merjenci so porabili podobno količino energije kot pri plesu (približno 200 kilo kalorij/30 minut), kar kaže, da je vrtenje obroča lahko učinkovita aerobna dejavnost. Prav tako so izgubili do 3 cm obsega okoli pasu in bokov ter izgubili delež maščobnega tkiva. Pri ljudeh s prekomerno telesno maso je bilo ugotovljeno zmanjšanje holesterola in povečanje mišične mase v primerjavi z maščobno maso okoli pasu.

Če bi obroč uporabili tudi kot breme, torej, da bi ga dvi-

govali oziroma vključevali v krepilne vaje za vse večje mišične skupine, bi bili lahko učinki vadbe na moč še večji. Prav tako bi lahko izvajali številne raztezne vaje in tako pozitivno vplivali na gibljivost. V nadaljevanju smo prikazali nekaj raztezni in krepilnih vaj z obročem za večje mišične skupine, prav tako pa napotke za učenje vrtenja obroča okoli pasu. Nekoliko večji poudarek pri vajah smo dali krepilnim vajam za trup ter zgornji del telesa, saj so večinoma le-te manj zastopane v naših vadbah. Dinamične raztezne in krepilne vaje izvajamo v 2 - 3 nizih po 8 - 12 ponovitev (v vsako stran oziroma z vsako roko, ko imamo tak tip vaje). Vrtenje obroča okoli pasu na začetku izvajamo v krajših intervalih (če nam uspe obroč vrteti samo nekaj sekund, bomo obroč morali večkrat pobrati in začeti znova; vajo ponavljamo v skupnem trajanju 5 min). Poskušamo se naučiti vrteti v obe smeri. Ko postanemo bolj večji, se čas vrtenja lahko podaljšuje (če nam na primer vaja predstavlja aerobno dejavnost naše vadbe).

Primeri vaj z obročem 1. Vrtenje obroča okoli pasu

Stopimo nekoliko širše od širine bokov in aktiviramo mišice trupa (stisnemo mišice medeničnega dna in napnemo mišice trupa). Nekaterim bolj ustreza, če je eno stopalo bolj ustrezno, če je eno stopalo nekoliko naprej. Obroč naj bo v stiku s hrbtom, ob strani ga

rahlo držimo v dlaneh. Trup je raven in napet. Zavrtimo obroč, čemur sledi krožno gibanje v bokih. Ko se obroč premika preko trebuha, rahlo potisnemo boke naprej, ko pa se premika preko hrbta, pa nazaj. Na ta način ohranjamo vrtenje obroča okoli pasu.

Sliki 1a in 1b.

2. Raztezne vaje z obročem (ob obteženem obroču dosežemo tudi krepilne učinke)

Slika 2. Izmenični dvigi obroča v odročene z eno roko s predajanjem iz ene v drugo roko v predročenu. V odročenu stisnemo lopatice skupaj.

Sliki 3a in 3b. Kroženje z obročem v levo in desno. Krožimo pred telesom, pri čemer ohranjamo boke pri miru.

Slika 4. Izmenični zasuki trupa in glave. Obroč prenašamo izmenično v levo in desno, pri čemer ohranjamo boke pri miru.

3. Krepilne vaje z obročem

Sliki 5a in 5b. Dvigi obroča z eno roko. V vzročenu obroč izpustimo iz roke ter ga nato z drugo dvignemo. Rame ostajajo spuščene ter nekoliko potisnjene nazaj.

Sliki 6a in 6b. Sukanje obroča izmenično v levo in desno. Med sukanjem pritiskamo z dlanmi ob obroč. Boki ostajajo pri miru, s trupom se ne odklanjamo.



Sliki 1a in 1b. Vrtenje obroča okoli pasu



Slika 2.



Slika 4.



Sliki 3a in 3b.



Sliki 6a in 6b.



Sliki 5a in 5b.



Sliki 7a in 7b.



Sliki 8a in 8b.

Sliki 7a in 7b. Potiski obroča iz vzročnja skrčeno v vzročnje.

Sliki 8a in 8b. Potiski obroča iz odročnja skrčeno v vzročnje

Sliki 9a in 9b. Upogibi kolca z obročem

Sliki 10a in 10b. Dvigi nog v obroču v sedu prednožno. Vajo lahko izvedemo tudi s skrčenimi kolena.

Slika 11. Izmenični izpadi nazaj z dvigom obroča v vzročnje.

Sliki 12a in 12b. Počepi z dvigi obroča v vzročnje. Počepnemo do dotika obroča tal oziroma dokler še lahko ohranjamo pete stopal na tleh. Trup naj bo čim bolj pokončen.



Sliki 9a in 9b.



Slika 11.



Sliki 10a in 10b.



Sliki 12a in 12b.



PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!
NAPOLNI SE Z ENERGIJO! HITRE NOGE:

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE



S POKRČENIMI
KOLENI IN
DVIGNJENO GLAVO
HITRO PREMİKAJ
STOPALA, KOT DA BI
TEKEL NA MESTU.
TEGI 30
SEKUND.

**SAMO
2 MINUTI!**

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Čas je, da premagamo aterosklerozo



Ob priložnosti kampanje ozaveščanja o aterosklerozi je medicinska ekipa Društva za srce izvedla meritve lipidov v krvi.

Aterosklerotična srčno-žilna bolezen ali ateroskleroza je nevidna bolezen, ki v Sloveniji ogroža več kot 100.000 ljudi, so na novinarski konferenci, ki je bila 30.3.2022 v hotelu Union, poudarili predstavniki ustanov, ki so združile moči v kampanji ozaveščanja o aterosklerozi: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije ter Združenje kardiologov Slovenije.

Ateroskleroza je osnovni vzrok za 85 % smrti zaradi srčnega infarkta in možganske kapi

Ateroskleroza povzroča kopičenje maščobnih oblog ali plakov v žilah. Eden ključnih dejavnikov tveganja za ateroskleroza je dolgotrajno povišan holesterol LDL (t.i. slabi holesterol) – pa kljub temu dve tretjini bolnikov z ugotovljeno ateroskleroza ne uspeja doseči s smernicami priporočenih ciljnih vrednosti holesterola LDL v krvi.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije bi lahko preprečili 80 % srčno-žilnih zapletov



Omizje na novinarski konferenci, ki je bila 30. 3. 2022.

Dejavnike tveganja za nastanek ateroskleroze dobro poznamo – poleg holesterola LDL so to kajenje, visok krvni pritisk, sladkorna bolezen, debelost in starost. Če te dejavnike tveganja izboljšamo, lahko zmanjšamo tveganje za razvoj ateroskleroze. Če na primer znižamo vrednost holesterola LDL za 1 mmol/l, zmanjšamo tveganje za srčno-žilne dogodke za več kot 20 %. »Ljudje, ki poznajo svoje vrednosti krvnega tlaka, glukoze v krvi in holesterola, lahko pravočasno ukrepajo ob spremembah. Zato je tako zelo pomembna preventiva in redno spremljanje dejavnikov tveganja,« je pojasnila Jasna Jukič Petrovčič, vodja Posvetovalnice za srce pri Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije. Več informacij na www.zasrce.si/ateroskleroza.

Na meritve lipidov in posvet ste vabljeni tudi v Posvetovalnico Za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana. ♥

Besedilo in foto: Nataša Jan

microlife
A partner for people. For life.

AFIB sense
Clinically Validated

BP_{B3} AFIB
merilnik krvnega tlaka

Od 21.4. do 6.6.2022 preverite ugodnosti na merilnike krvnega tlaka Microlife v poslovalnicah Lekarne Ljubljana.

AFIB sens
3 MAM
IHB



Visoka točnost pri zaznavanju atrijske fibrilacije (AF) med merjenjem krvnega tlaka.* Za preventivo možganske kapi. Zaznavanje neenakomernega srčnega utripa.

Atrijska fibrilacija in arterijska hipertenzija sta ena izmed glavnih dejavnikov tveganja za možgansko kap ali bolezn srca.

*Merilnik krvnega tlaka Microlife BP B3 AFIB ne diagnosticira atrijske fibrilacije, tako da se je za postavitev diagnoze potrebno obrniti na zdravnika.

** <https://www.webmd.com/heart-disease/atrial-fibrillation/news/20080828/atrial-fibrillation-stroke-tips>

www.microlife.si | infosalvusmed@salvushealth.com

5 let garancije

Salvit Za zaščito Vašega srca!*



Salvit Omega 3 1000 mg kapsule vsebujejo 1000 mg ribjega olja ali 180 mg EPK in 120 mg DHK. *EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca. Ugoden učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK.

Pomembno je, da se držimo uravnotežene in raznolike prehrane ter zdravega načina življenja.

Zaveznik zdravih družin!

infosalvusmed@salvushealth.com

PODRUŽNICA POSAVJE

Zbor članov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica Posavje



Izvirni kostumi so popestrili predstavo
(Foto: Meho Tokić)



Poklon igralcev in režiserke Ivanke Černelič Jurečič
(Foto: Meho Tokić)

Po dveh letih smo imeli spet zbor članov z osebno udeležbo. 5. marca 2022 smo sklicali zbor članov v Kulturnem domu Podbočje. Organizirali smo avtobusni prevoz za člane in prosili tiste, ki se lahko pripeljejo s svojimi vozili, da to storijo. Udeležba je bila s 83 prisotnimi člani za izvedbo zbora članov nad pričakovanji. Še vedno nas je strašil covid-19.

Kot kulturni dogodek za prisotne je bila izvedena igra »Martin Krpan mlajši« v izvedbi Teatra Svetokriškega, ki ga sestavlja tudi več članov Društva za zdravje srca in ožilja. Predstava nas popelje v začetek 18. stoletja, na slovensko podeželje, kjer »kraljuje« Martinče Krpan, vnuk slavnega Martina Krpana. Ljubosumje lokalnega župana pripelje do dogodivščin, ki jih povzroči en močan »kih«. Konec je srečen oz. kakor za koga. Ampak veliko bolje je predstavo videti v živo in si o likih ustvariti lastno mnenje. Fran Milčinski je besedilo napisal v letu 1925, pa je vseeno izjemo aktualno. Politične igre, koristoljubje in prevzemanje zaslug za delo drugih, so večne teme. V predstavi sodelujejo igralci od 17. do 78. leta, kar je odličen

vir medgeneracijskega sodelovanja. Posebej pa smo ponosni na kostumografijo, ki smo jo ustvarjali skupaj s kostumografijno Ireno Ino Čebular. Poskrbela je za avtentičnost tako v krojih kot v materialih, pridne roke naših šivilj (tudi članic društva) pa so izdelale kostume. Za izdelavo kostumov so porabile več kot 400 ur dela. Aplavz prisotnih je potrdil kvaliteto predstave in željo po prepletanju dela društva tudi s kulturo.

Po predstavi je sledila malica in nato nadaljevanje zbora članov. Ker je preteklo več kot pol ure od začetka je bil zbor v skladu s statutom sklepčen. Iz poročil je bilo razvidno, da smo izkoristili vsako priložnost, ki jo je omogočalo zdravstveno omejevanje. Žal smo morali tudi marsikatero namero opustiti v korist varnosti naših članov. Sprejeli smo vsa poročila za leto 2021 in program dela za leto 2022. Najavili smo prvi pohod izven domače regije v Belo Krajino in ga 9. aprila tudi uresničili. ♥

Franc Černelič



Delovno predsedstvo zbora članov (Foto: Meho Tokić)



Udeleženci zbora članov (Foto: Meho Tokić)

Pohod v Belo Krajino

Vremenski napovedovalci so napovedovali zelo deževen dan. Nekateri prijavljeni so zaradi tega tudi odpovedali udeležbo. 42 članic in članov se je pohoda udeležilo in ni nam žal. Ko smo prispeli v Semič, je bilo toplo, kazalo se je sonce in vse do zaključka pohoda ob reki Krupi je bilo lepo vreme. Ob zaključku pohoda je začelo rahlo kapljati. Suhi smo vstopili v avtobus in se odpeljali proti Prepihu na Gorjancih, kjer smo se ustavili za kavo. Zunaj je bilo samo 4 stopinje celzija, zelo vetrovno in deževno. Pravo nasprotje časa pohoda. Pot ob Krupi zelo priporočam. Reka je lepa od izvira do izliva. Žal je zastrupljena s PCB (polikloriranim bifenilom). Je pač žrtev površnega znanja v tamkajšnji industriji. Zdravljenje bo še trajalo.

Franc Černelič



Skupina pred izvirov Krupe (Foto: Franc Černelič)



Informativna tabla (Foto: Jani Žarn)

Oj, ti korona!

Korone v Šoli zdravja Krško ne maramo!
Zato pa vsak dan telovadimo.
Tako si nabiramo moči,
da iz nas zdravje kar kipi.

Tako korona ne more do nas,
ker vsi poslušamo Krekov glas:
»Bodite vedno v razdalji ves čas,
In korona ne bo okužila vas!«

Avtorica: Zora Pevec

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Okrevanje po dolgotrajnem kovidu-19

Koronavirusna bolezen (kovid-19), ki jo povzroča okužba s hudim akutnim respiratornim sindromom-koronavirus-2 (SARS-CoV-2), vodi do neznanih in ne navadnih zdravstvenih stanj, ki so težko obvladljiva. Dolgotrajni kovid-19 imenujemo stanje, kadar kovidna bolezen traja več kot 12 tednov od pojava simptomov, ki lahko prizadenejo vse organe in organske sisteme. Pogosti simptomi, ki jih avtorji navajajo v člankih, so telesni: utrujenost, vrtoglavice, bolečine, težave z dihanjem,

srcem, glavobol, kašelj, izguba vonja in okusa... Pojavljajo se tudi duševni simptomi: kognitivne motnje, težave s spanjem, spremembe razpoloženja, koncentracije, možganska megla, psihiatrični simptomi – depresija, anksioznost. Po-kovidni bolniki imajo tudi socialne težave, kar vpliva na medosebne odnose. Dolžina okrevanja ni nujno povezana z resnostjo začetne bolezni ali s hospitalizacijo.

Po-kovidni sindrom postaja vse večji izziv za zdravstvo. Pomembno je, da zdra-



Jana Lavtižar, magistrica zdravstvene nege, Center za krepitev zdravja, ZD Kranj

vtstveni delavci skupaj s pacienti postavimo dosegljive cilje in se osredotočimo v obravnavo za posameznika specifičnih simptomov ali stanj. V Centru za krepitev zdravja v zdravstvenem domu Kranj so za vse, ki se prepoznajo v opisani simptomatiki, na voljo po-kovidne obravnave. Program poteka 15 tednov. Obravnavo vodi multidisciplinarna skupina strokovnjakov: diplomirane medi-

cinske sestre, fizioterapevti, psihologi in dietetik. Začetni pristop je individualen, obravnava pa se nadaljuje skupinsko. Ob tem poudarjam, da obravnava ne odpravlja vseh simptomov. Namen celotnega programa je blaženje in lajšanje življenja s simptomi, izboljšanje počutja ter krepitev zdravega in aktivnega življenjskega sloga.

Vse, ki bi se želeli vključiti v program, vabimo, da nas pokličete na telefon: 030/450-664 ali nam pišete na naslov delavnice@zd-kranj.si.

Lahko pa pokličete diplomirano medicinsko sestro v izbrani ambulanti družinske medicine. ♥

Jana Lavtižar

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Kulturni utrip na Koroškem



Tokrat smo začeli na atletski stezi (Foto: Finika Kričej)



Ogled mandal (Foto: Finika Kričej)

Naša Podružnica za Koroško vsako leto obeleži kulturni praznik, 8. februar. Tudi letos smo se mu oddolžili nekaj dni kasneje s kulturnim programom in pohodom v naravo. Po nekaj mesecih odmika zaradi pandemije kovida-19 smo se zbrali pred Gimnazijo Ravne na Koroškem. Bilo je 12. februarja 2022 v krasnem, jasnem jutru, v objemu zimskega hladu. Po veselem pozdravljanju nam je v uvodu naš član Jože Prednik (tudi pesnik) prebral deklamacijo v čast našega praznika.

Nad vse smo se razveselili ponovnega srečanja. Gozdne poti so bile še ledene, nevarne. Odločili smo se za ogrevanje kar na tekaški progi po stadionu. Med hojo smo tudi poklepetali in se ozirali po bližnji naravi. Naši pogledi so se ustavljali na bližnjem smučišču. Kar precej smučarjev je že drvelo v zavojih po poseki navzdol.

V bližini smučišča, ob gozdu smo si ogledali lepo urejen kamp Natura Fina Resord. V obliki elipse so postavljene lične lesene hišice z večjimi apartmaji. Dve pa sta enoprostorna z dvema ležiščema. Navdušeni smo bili nad urejenostjo in čistočo kampa v naravi. Nato smo šli v bližnji grad v Koroško osrednjo knjižnico, kjer so nas prijazno sprejeli. V čitalnici nam je prijala dišeča kavica. V razstavišču gradu smo občudovali mojstrovine mandal, avtorice Sonie Sofije Trošt, arhitektke iz Akademije za likovno umetnost v Ljubljani. Navdušile so nas barve, v krogih ponavljajoči se vzorci, dopolnjeni z brušenimi kamni.

Napolnjeni s prijetnimi občutki smo odšli na pot mimo Janež, Dobje vasi in še malo naokrog po obrtni coni. Med delavnicami s

plastiko in kovinami nam je pogled ubežal na čudovito s soncem ožarjeno Peco. Nekoliko stran pa nas je v senci pozdravljala mogočna Uršlja gora. Sredi cone smo se ustavili v gostišču Gajbica, kjer so nas pričakale lepo pripravljene mize. Vroče, okusno kosilo nas je pogrelo. Še malo smo poklepetali. Skupaj smo ugotavljali, kako pomembna so za nas srečanja, pristrčna druženja. Na snidenje... ♥

Fanika Grošelj



PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Podali smo se po tematski poti Deskle



Pohodniki po tematski poti Deskle (Foto: Klaudi Kofol)

Ali veš... koliko mostov in tunelov je na bohinjski progi?

Kje v Desklah je potekala cona A in B?

Kje je živela najstarejša Slovenka?

Kako nastane cement?

Če želiš kaj več o tem izvedeti, se podaj na učno pot Deskle.

Krožna pot je bila odprta v lanskem letu ob praznovanju 100 letnice Salonita Anhovo, predvsem v smislu prepoznavanja kraja, in da se na tem degradiranemu območju začne soustvarjati turizem in tudi promocija Deskel in s tem občine Kanal ob Soči.

Mi v društvu za srce in ožilje severne Primorske, ki smo še vedno željni znanja, radovedni, učljivi, smo se prvo sredo v mesecu marcu zgodaj zjutraj zbrali na železniški postaji Nova Gorica in se po bohinjski progi odpeljali proti Anhovem.

Pot nas je iz železniške postaje vodila na parkirišče v Deskle ob glavni cesti proti Kanalu ob Soči, kjer je postavljena prva informativna tabla s pomembnimi podatki in točkami na poti.

Na popotovanje so nas popeljali s svojim strokovnim znanjem in zanimivostmi kraja vodiči Lojzka, Marjana in Valter.

Pot je krožna, dolga 6,2 km. Mi smo ta dan prehodili 9 km. Na njej je 16 različnih tematskih točk, preko katerih lahko spoznavamo arheološke, zgodovinske, etnološke posebnosti kraja. Na poti so rekreacijske točke ter točke za druženje. Res zanimiva in bogata kulturna in naravna dediščina.

Na poti prečimo Napoleonov most, ki je eden izmed treh mostov, ki so ostali v spodnji Soški dolini (Ajbi in na Nadiži v Podbeli).

Nato nas je pot vodila do Britofa, kjer je cerkev Sv. Jurija. Tu je bila v času Marije Terezije postavljena šola. O delovanju šole je nekaj besed namenila tudi učiteljica, ki je poučevala v Desklah in bivša učenka, ki je to šolo obiskovala.

Sprehodili smo se po Zgornjih Desklah do taborniškega prostora, naprej mimo suhega zida in Tinčine klopi.

Najstarejša Slovenka v Sloveniji je Katarina Marinič (30. 10. 2010 bi dopolnila 111 let, umrla je 3. 9. 2010) in je vpisana na seznam superstoletnikov, ljudi, starih 110 let in več.

Na najvišji točki poti stoji razgledni stolp, ki pa še ni dokončan. Na vzletišču smo naredili skupno fotografijo in se odpravili proti kamnolomu.



Predstavitve kraja in poti (Foto: Milena Podgornik)

Tu je pot prepletena z učno potjo Raziskujmo minerale v cementni industriji, ki je v opuščeni kamnolomu Lastvinica in je zaradi edinstvenega flišnega profila od leta 2004 zaščitena kot geološka naravna vrednota lokalnega pomena.

Sem radi zahajajo osnovnošolci, ker jim na geoloških delavnicah na razumljiv, zanimiv in praktičen način prikažejo procese, ki so odločilni za nastanek kamnin. Na delavnicah otroci spoznavajo zanimive minerale, kristale in fosile, ki so skriti med kamne breče.

Od tukaj smo se sprehodili do slapa Mednik, kjer je bogat živelj živali (urhi in močeraadi). V zimskem času je slap zaledenel.

Pot nas je vodila nazaj v vas Gornje Deskle, kjer nas je na taborniškem prostoru pričakal predsednik društva tabornikov Rod Odporne Želve g. Rade Černe in nam postregel s toplim čajem. Tukaj smo se okrepčali, poklepetali in potem urno podali preko Soče na železniško postajo nazaj v Novo Gorico, napolnjeni s pozitivno energijo, da smo se lahko ponovno družili in ob tem spoznavali zanimivosti kraja.

Turističnemu društvu Korada Deskle Anhovo in tovarni Salonit Anhovo se zahvaljujemo za voden izlet po tematski poti Deskle.

Mostov na bohinjski progi je 65, različnih velikosti, tunelov pa 28. (vir Gorazd Humar) ♥

Marja Dolhar Batistič



Oznaka tematske poti (Foto: Slavica Babič)

Privoščili smo si izlet – nekaj dni oddiha v Opatiji



Skupina v Opatiji (Foto: Dejan Cizl)



V loži mesta Kastav (Foto: Slavica Babič)

Marčevski oddih, izlet, spoznavanje novih predelov nam ne tako oddaljene Opatije, Reke in okolice, nam je dobro del. Po zimskih mesecih, po obdobju omejitve, smo se željni nekoliko spremembe in popestritve vsakdana, podali na štiridnevni potep po Kvarnerju in Istri. Napolnili smo svoje baterije s pozitivno energijo ob druženju, soncu in vetru, vonjavah morja in prvega pomladnega cvetja.

Z ogledi smo začeli v mestecu Bakar, ki smo ga do sedaj poznali le iz oddaljenosti, kot pristaniško mesto, s predpostavko, da ni zanimivo in si zanj nismo vzeli časa. Vendar nas je presenetila njegova zgodovina in tudi sprejem domačinov v narodnih nošah, z glasbo, Bakarsko vodico, torto ter kolački. Domača vodička nas je popeljala po mestu in povedala veliko zanimivih zgodb. Bi na primer verjeli, da je bil Bakar po številu prebivalcev kdaj največje mesto na Hrvaškem?

Nadaljevali smo pot v Opatijo, kjer smo se nastanili v hotelu Istra. Sprehodili smo se po mestu in po čudoviti obalni poti dolgi 12 kilometrov – znamenitem sprehajališču Franca Jožefa imenovanem Lungomare. Spoznavali smo čare veličastnih starih vil in hotelov v enkratnem arhitekturnem slogu iz 19. stoletja, čudovite opatijske plaže in mestne znamenitosti. Plavali smo v bazenu z

morsko vodo, se sprostiti, na predvečer 8. marca smo tudi zaplesali.

8. marec je bil dan izletov, ogledov, sprehodov. Obiskali smo Kastav, staro utrjeno mestece. Pred samim vhodom v mesto je naša svoj prostor kastavska Loža, zgrajena leta 1571. Je zelo akustična, največja ter najbolj ohranjena loža v Kvarnerju. Ogledali smo si grad Trsat in baziliko svete device Marije, romarsko cerkev, ki jo imenujejo tudi Cerkev Trsatske Gospe. Sprehodili smo se tudi po centru Reke. Povsod veliko zanimivosti.

Zadnji dan, ob povratku proti domu, smo spoznali še Pazin. Tudi to mesto je zgodovinsko zelo bogato. In za piko na i našemu izletu je bil zadnji postanek na Hrvaškem v vasi Paladini. V družinskem podjetju Karlič tartufi se ukvarjajo s proizvodnjo (lovljenjem) tartufov, odkupom, izdelavo različnih produktov iz tartufov in vzgojo psov za lovljenje tartufov. In na tej domačiji so nam pripravili degustacijo, oziroma kar pravo kosilo s tartufi. Poleg namazov in obloženih kruhkov s tartufi, so pred nami spekli frtaljo s tartufi, da smo se res vsi najedli.

Siti, zadovoljni, s polno mero zadovoljstva in lepih občutkov, smo se odpeljali proti domu z odločitvijo, da to ni naš zadnji skupni oddih.

♥
Slavica Babič

Izlet v Trst

Društvo za zdravje srca in ožilja Nova Gorica je svojim članom pripravilo presenečenje z vabilom na izlet v Trst. Kljub temu, da je bil pogoj za vpis izpolnjevanje PCT, je bilo zanimanje tako veliko, da bo potrebno izlet ponoviti. Tisti, ki smo imeli srečo pri vpisu, smo se v soboto, 19. marca v lepem, vendar vetrovnem dnevu vkrcali na avtobus v Novi Gorici ali Šempetru in se odpeljali preko mejnega prehoda v Vrtojbi proti Trstu. Pri vstopu v Miramarski park nas je pričakal naš vodič Gilberto Civardi. Zapustili smo avtobus in se z njim podali na ogled čudovitega parka s prelepimi pogledi na morje. Park krasijo mnoga eksotična drevesa, ki jih je prinesel iz različnih krajev sveta avstrijski nadvojvoda Maksimilijan Habsburški, ki je v letih 1856 - 1860 dal zgraditi tudi čudoviti dvorec »Miramarski grad«. Bil je velik ljubitelj morja in si je zato izbral za svoje domovanje z ženo Šarloto ta kraj, približno 6 km pred Trstom. Sprehodili smo se po parku, občudovali naravo, uživali



Skupina v parku gradu Miramar (Foto: Slavica Babič)

ob pogledih na morje in se ob poslušanju našega vodiča marsikaj naučili. Spoznavali smo predvsem zgodovinsko ozadje mnogih dogodkov iz preteklosti, ki nam jih je naš 82 letnik tako slikovito predstavil, da smo prisluhnili prav vsi zbrani in se hkrati čudili njegovi izbrani razlagi. Številne dogodke je izredno natančno postavil v zgodovinski okvir. Posebej pa nas je pritegnila tudi njegova domača »prvaška govorica« s katero nam je na hudomušen način znal predstaviti zgodovino s pogledom v sedanost.

Marsikaj nam je povedal tudi o svojem življenju, med drugim, da je Aleksandrijec – rojen v Aleksandriji mami Mariji iz Prvačine in očetu Antoniu iz Italije. Iz Aleksandrije se je družina preselila v Barkovlje pri Trstu, ko je bil star 20 let. Aktivno govori šest različnih jezikov: slovenščino, italijanščino, francoščino, angleščino, nemščino in arabščino. Je pravi svetovljan: obiskal je mnoge dežele, še vedno vodi izlete. Ko smo skozi »vrata burje« zapustili območje gradu, smo se z avtobusom odpeljali v Trst in si tam ogledali stolno cerkev Sv. Justa in njeno okolico. Tudi o zgodovini cerkve in pomembnih svetnikih nam je g. Gilberto znal marsikaj zanimivega povedati. Nato smo se odpeljali na panoramsko vožnjo po mestu. Tako rad bi nam g. Gilberto čim več povedal in nas na mnoge stvari v mestu opozoril, da je ves čas opozarjal šoferja naj vozi počasneje, večkrat je moral avtobus tudi ustaviti. Izlet smo zaključili v Novi vasi, kjer nas je na Izletniški domačiji Mirko pričakal prigrizek. Tam smo se okrepčali, malo pokramljali in se zahvalili našemu prijaznemu vodiču, ki se je velikodušno odrekel



Grad Miramar (Foto: Slavica Babič)

honorarju v spomin na svojo mamo. Oddolžili smo se mu s knjigo slovenskih ljudskih pesmi, cvetličnim aranžmajem in svečkama. Naša želja je, da bi se še kdaj z njim srečali ali celo kam odpotovali, saj je bilo druženje z njim zelo poučno in res prijetno. Seveda gre za tako lepo doživetje zahvala tudi organizatorjem in pobudnikom izleta: Slavici, Emilu, Sonji in Barbari. Hvala vsem. ♥

Katarina Rijavec

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Manj srčno-žilnih bolezni – tudi naš uspeh?

Preprečevanje bolezni srca in žil je naša dolžnost in pravica obenem

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praznuje 20 let samostojnega delovanja, pred tem je bilo deset let podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Smo se obdržali, ali so nas obdržali naši člani, sodelavci, podporniki, simpatizerji, zavezniki, donatorji? Kot civilna družba smo vztrajali in prispevali k uspehu! Hvala vsem!

Je 30 let dolga doba? Kakor se vzame, dejstvo pa je, da je preventiva srčno-žilnih bolezni skorajda atletska disciplina – malo za šalo, malo zares, to je tek na dolge proge! Ni hitrih uspehov in bližnjic. Koristni učinki preventive – preprečevanja srčno-žilnih bolezni, so vidni po letih, še bolj desetletjih zavzetega dela in spreminjanja slabih navad.

V današnjem času je biti in ostati zdrav ena največjih vrednot. Nedvomno je dokazano, da bolezni srca in žil nastajajo zaradi na eni strani preveč obremenilnih dejavnikov in po drugi strani premalo zaščitnih. Nezdrav način življenja je kombinacija dejavnikov na katere lahko bolj ali manj vplivamo sami in tako preprečimo ali vsaj odložimo nastanek usodnih posledic.

Med dejavniki tveganja so najpomembnejši nepravilna prehrana tako po sestavi kot količini s posledično prekomerno telesno težo in še huje – s trebušno debelostjo, so povišane maščobe v krvi, premalo gibanja, kajenje, stres, od bolezni povišan krvni tlak in sladkorna bolezen. Vsi ti dejavniki prispevajo več kot 50 % k boleznim srčnih žil in srca, možganskih žil in perifernih žil (embolije, tromboze, infarkti, krvavitve).

Torej, če vse to vemo, izberimo tak življenjski slog, seveda v okviru naših možnosti, da bomo bolezni srca in žil odložili čim bolj v starost, če jih že ne bomo uspeli preprečiti. Možnosti zdravljenja napredujejo, vendar družbi zmanjkuje tako strokovnih delavcev kot denarja, še posebej ob nenapovedanih dogodkih kot sta epidemija in sedaj še vojna – če že moram navesti zlovesčo grožnjo za življenje in blaginjo.

Seveda se uspešno preprečevanje začne že v zgodnji mladosti, najprej v družini s privzgojo zdravih življenjskih navad. Nadaljuje se v vrtcih in šolah, kjer mladina dobi verodostojne smernice. Kasneje, ko zaživimo svoja najboljša leta, na to radi pozabimo. Seveda pa je dolžnost vsakega do sebe in bližnjih, pa tudi do družbe, da napravi največ, kar je možno, za svoje zdravje in boljše počutje. To je za posameznika tudi merilo kakovosti življenja.

Torej, preventiva je dolžnost, ki obvezuje vsakega od nas.

V urejenih državah naj bi imeli poleg dolžnosti tudi pravico do preventive. Je zakonsko določena pri osebnem zdravniku, v referenčni ambulanti, zdravstveno vzgojnih centrih. Družba enakih možnosti nam preventivo omogoča, približa, nas usmeri in pouči ter na ta način obvaruje zdravstvenih in socialno – ekonomskih posledic prezgodnje bolezni. Na nas je, da izbiramo zdravo in varno hrano, tako po njeni sestavi, kot odsotnosti kemičnih dodatkov v pridelavi in predelavi, z večjo ponudbo sadja in zelenjave, ki delujeta zaščitno, če si jo le lahko privoščimo. Za slednje poskrbi pravična država, a ne? Veselje do gibanja je prirojeno vsem, s pravico do

gibanja v zdravem okolju. Najsi bo to samo hoja kot naša osnovna dejavnost ali kolesarjenje, igre z žogo na javnih igriščih ali cenovno dostopna ponudba v bazenih, ob morju, na snegu in drugod, spet, če si to lahko privoščimo. Pravica do okolja brez cigarete, do bivanja v nezakajenih prostorih, še posebej po šolah, univerzah, na delovnem mestu, ali v družbi, tudi pri športu in ne nazadnje doma.

Stabilna in dozorela družba, ki ne straši in ne grozi, bo stres, ki izvira iz osebnih stisk, tudi negotovih zaposlitev zaradi dobičkonosnega gledanja na svet, ublažila in možnosti za zdravo življenje ponudila vsem.

Na tem pomembnem področju pomagamo in delujemo nevladne organizacije, med njimi tudi naše Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, na kratko ZA SRCE.

Pridobili smo status humanitarne organizacije in društva posebnega pomena na področju zdravja.

Spoštovane prijateljice in prijatelji, naši člani in vsi, ki vam je mar za svoje zdravje, zdravje bližnjih in vseh okoli vas, uveljavljajmo svoje pravice skupaj, tako bomo glasnejši in močnejši.



Prim. Mirko Bombek, dr. med.,
predsednik Društva
za zdravje srca in
ožilja za Maribor
in Podravje (Foto:
Arhiv Društva)



Radi se gibamo! S tematske likovne razstave otrok
(Foto: Arhiv Društva)

Številne dolžnosti, ki si jih nalagamo v skrbi za naše zdravje naj ne bodo breme pač pa spodbuda za napredek, druženje in dobro počutje... in daljše življenje.

Verjemite, da deluje!

Mirko Bombek

Vir: Fokus, Časnik Večer

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, prvo nadstropje, Ljubljana
Tajništvo: od 10.00 do 13.00, telefon: 01/234 75 50

Evropski dan osveščanja o možganski kapi

Vabljeni na Prešernov trg, 10. maj od 10. do 13. ure

Društvo za zdravje srca in ožilja in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo organizirata aktivnosti za obeležitev evropskega dneva osveščanja o možganski kapi.

♥ 10. maja od 10.00 do 13.00: prireditev na Prešernovem trgu, Ljubljana, ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi. Na trgu bodo stojnice, kjer se bodo z zdravstveno-informativnimi zanimivostmi in dejavnostjo predstavila različna društva in podjetja, ki delajo na področju zdravja, še posebej pa obe društvi, ki prireditev organizirata. Program je zanimiv: predstavitve z zdravstveno-informativno tematiko, meritve (krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, pulzni val za ugotavljanje prožnosti, starosti žil, idr.) in svetovanje medicinske ekipe glede tega ter kulturni program.

Mesec brezplačnih meritev krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, snemanje EKG in ozaveščanje o bolezni »SRČNO POPUŠČANJE«

Od 9. 5. do 10. 6. 2022

Vabljeni v Posvetovalnico za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana, v času uradnih ur (ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00 in sreda od 11.00 do 15.00)

OBVEZNO NAROČANJE

e-pošta: posvetovalnicazasrce@siol.net

telefon: 01/234 75 55, ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00; sreda med 14.00 in 14.30

Srčno popuščanje je dolgotrajen proces, včasih pa se lahko pojavi zelo na hitro. Srčno popuščanje nastane zaradi poškodbe srčne mišice ob infarktu ali vnetju in pomeni, da srce ne zmore dovolj učinkovito prečrpati vse krvi, ki jo telo potrebuje. Srce krvi ne poganja pravilno, saj se ne zmore ustrezno polniti ali prazniti. V telesu se zato nabira tekočina, kar opazimo kot otekanje stopal, gležnjev, nog, trebuha in tudi kot zadihanost, saj se tekočina nabira tudi v pljučih.

Brezplačne meritve in svetovanja: Krvni tlak, srčni utrip, saturacija, EKG, posvet glede nastanka, preventive in zdravljenja bolezni ter brošura »Ali moje srce popušča?«

Meritve in svetovanje v času meseca srčnega popuščanja je omogočila družba Boehringer Ingelheim v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Mesec trigliceridov – mesec osveščanja o pomenu trigliceridov v krvi

Od 1. 6. do 30. 6. 2022

Vabljeni v Posvetovalnico za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana, v času uradnih ur (ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00 in sreda od 11.00 do 15.00)

OBVEZNO NAROČANJE

e-pošta: posvetovalnicazasrce@siol.net

telefon: 01/234 75 55 ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00; sreda med 14.00 in 14.30

Trigliceridi so maščobe živalskega in rastlinskega izvora, ki se po krvi prenašajo v obliki maščobnih delcev. Telesu zagotavljajo energijo in shranjujejo neporabljene kalorije. Povišane vrednosti trigliceridov v

krvi so največkrat zaradi nezdravega načina življenja (previsok vnos maščob, preprostih sladkorjev in alkohol v prehrani, kajenje, telesna nedejavnost oz. sedeč način življenja), lahko pa so znak druge bolezni, kot so sladkorna bolezen, jetrne bolezni, težave s ščitnico, vnetje trebušne slinavke, bolezen ledvic, zastoj žolča v izvodilih in nekatere dedne bolezni.

Meritev poteka z **odvzemom krvi iz prsta**. Na osnovi izvida, ki ga dobite takoj, sledi **svetovanje**.

Meritve trigliceridov v krvi je omogočilo podjetje Mylan Healthcare d.o.o., VIATRIS v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Predavanja

Predavanja bodo do nadaljnjega v spletni obliki, predvidoma vsako prvo sredo v mesecu. Napovedana bodo na društveni spletni strani www.zasrce.si, na našem Facebook in Instagram profilu, člani boste povabilo prejeli po mailu (v kolikor imamo vaš e-naslov).

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana

T.: 01/234 75 55; E: posvetovalnicazasrce@siol.net

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi, HDL, LDL), hemoglobina, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil), meritve venske pletizmografije (moč venske mišične črpalke) ter zdravstveno-vzgojno svetovanje.

Delovni čas:

- ♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00**
- ♥ **sreda od 11.00 do 15.00**

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:

- ♥ osebno v času uradnih ur,
- ♥ preko e-pošte na elektronski naslov posvetovalnicazasrce@siol.net,
- ♥ preko telefona 01/234 75 55:
- ♥ ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00
- ♥ ob sredah med 14.00 in 14.45

Obvezna uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok.

Oseb z znaki bolezni dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.

Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Lipidni profil	15,00	18,00
Hemoglobin	2,00	2,50
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Meritve venskega pretoka na nogah	6,00	9,00

Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno
--------------------------------	------------	------------

Telefonska posvetovalnica

♥ **vsak delovni dan, od 8.00 do 16.00:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike mobilnih linij Telekom Slovenije, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).. Na vaša vprašanja odgovarja prim. Matija Cevc, dr. med.

Vodena vadba »Aktivni senior«

Z vodstvom Centra športnega življenja Baza, Pesarska cesta 12 v Ljubljani (Štepanjsko naselje, avtobus 5, 9, 13), smo se dogovorili, da bomo našim članicam in članom ponudili aktivno rekreativno dejavnost v njihovih objektih.

Za začetek ponujamo vključitev v njihov program Aktivni senior. Gre za vodeno vadbo, ki poteka v mali dvorani Baze vsak ponedeljek in sredo od 10.00 do 10.45. Več informacij najdete tudi na spletni strani Baza športa http://www.bazasporta.si/sl_SI/, elektronski naslov info@bazasporta.si, tel.št. 051 306 034.

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Vabilo na hodeči nogomet

Hodeči nogomet se uveljavlja v Evropi kot idealna dejavnost za rekreacijo starejših obeh spolov. Igra je podobna nogometu, vendar se igra z mehkejšo žogo, ni pa dovoljen tek. Torej samo hoja. V Veliki Britaniji imajo že več kot 800 klubov hodečega nogometa in številna tekmovanja. V sodelovanju z Bazo, Centrom športnega življenja na Pesarski cesti 12 v Ljubljani, želimo hodeči nogomet razširiti tudi v Ljubljani in s tem v rekreacijo vključiti čim več starejših obeh spolov. Vabimo vas, da se prijavite pri Društvu za srce (drustvo.zasrce@siol.net) ali pa na ziga.staric@bazasporta.si.

Prijavite se in poskusite, ne bo vam žal! Vaše srce vam bo hvaležno.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, T.: 070/879 891 (Barbara Mlinar)

Telovadba in drugo za člane Podružnice Nova Gorica

- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30:** pohod, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič (info in prijave: Slavica Babič, tel: 06 812 -0695)
- ♥ **torek:** Mika šport, telovadnica Mavrica, Športni park Nova Gorica, kjer je kegljišče, vhod zadaj pri košarkarskem igrišču na stadionu od 8.15 do 9.15, od 9.30 do 10.30 (manj zahtevna) in od 10.45 do 11.45 (bolj zahtevna), prijave Slavica 068 120 695
- ♥ **torek:** vaški prostor Gornje Cerovo, Gornje Cerovo 12a, Kojsko, Skupinska vadba med 19.00 in 20.00, prijave: Romina 040 760-781
- ♥ **sreda:** Mladinski center Vrtojba, ulica 9. septembra 72, Šempeter, Skupinska vadba med 17.30 in 18.30 prijave: Romina 040 760-781
- ♥ **četrtek:** Medgeneracijski center pri Tinci, Srebrničeva ulica 18, Deskle, Skupinska vadba med 17.30 in 18.30, prijave: Romina 040 760-781

Za Ajdovščino: možnost koriščenja notranjega bazena, vadba pri Športnem društvu Rekreativček, Ajdovščina, prijave 041 472-128 - Tomaž

Za Tolmin: vadba Kinesio Katja Rutar s.p. prijave: 031 851 426

Za Kobarid: prijave pri ga. Damjana Kravanja, prijave 051 665-711

Za Bovec, Idrija in ostale, ki krajevno niste zajeti nas pokličite in povejte vaše želje, Slavica 068 120 695 ali Barbara, tel. 070 879-891 po 16. uri

Glede cene-plačila aktivnosti vas bomo obveščali na vadbah.

Obveščanje o aktivnostih

Člani Upravni odbora bi želeli, da bi bili vsi člani obveščeni o vseh aktivnostih društva, zato vas prosimo, da nam tisti, ki ne prejmete obvestil po elektronski pošti, posredujete naslov elektronske pošte za pošiljanje. V kolikor je vi nimate, če je možno pa od vašega družinskega člana, na naslov: slavica.babic@gmail.com. Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške poštnine. Hvala za razumevanje!

Na naši spletni strani so ažurne objave <https://www.zasrce-primorska.si/>

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Kontakt: 040 87 21 21

Posvetovalnica

vsak četrtek med 10.00 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.

Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

Posvet z zdravnikom!

Šola nordijske hoje:

♥ vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

Vodeni pohodi.

♥ vsak ponedeljek: zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme. Julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah.

Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

Telefon: 07/33 74 170 (v dopoldanskem času) ali 051 340 880 (kadarkoli)

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

♥ **sreda, 11. maj 2022, ob 17.00:** Zbor članov Podružnice v prostorih Gostišča na Trgu v centru Novega mesta. Pred Zborom bomo od 15. do 17. ure izvajali meritve krvnih vrednosti. Vsi člani boste za Zbor z redno pošto prejeli pisno vabilo.

Meritve gleženjskega indeksa (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah) v prostorih Podružnice na Glavnem trgu 10, Novo mesto, bomo izvajali, če boste za to zainteresirani. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene članke bomo o času izvajanja meritev pravočasno obvestili.

Prijave na tel.: 07/33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

♥ **sobota, 17. september 2022:** tradicionalna množična pohodniška prireditev ZA SRCE, po že ustaljeni trasi Štukljeve poti s startom na Bajnofu in Andrijaničeve poti s startom na Otočcu ter z zaključkom v Šmarjeških Toplicah. O vseh podrobnostih pohoda bomo pisali v naslednji številki revije Za srce.

♥ **vsak četrtek, ob 9:00:** pohod po Machovi učni poti, zbirno mesto parkirišče pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!). Pot smo predstavili v reviji ZA SRCE, ki je izšla februarja 2021. Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se zavedate veličine redne hoje in njenih



*Utrinek z našega tedenskega pohoda po Machovi poti
(Foto: Metka Smiljič)*

vplivov na zdravje in splošno dobro počutje, pristrčno vabljeni! Hodimo zmerno, eden drugemu se prilagajmo, včasih malo upočasnimo korak, včasih malo pospešimo, hodimo usklajeno, vsem v zadovoljstvo. Z vmesnim postankom pot prehodimo v dobrih treh urah. Na zaključku se zasluženo počastimo s kavo.

Ob prebujanju narave po zimskem mirovanju se nam je pridružila skupina udeležencev Društva šola zdravja z ene od novomeških krajevnih skupnosti. Pot smo doživeli v čudovitem, zgodnje spomladanskem sončnem dopoldnevu. Stkali smo nova znanstva, tako postali bogatejši in radostno pozdravljamo vse bralce te revije.

Tudi tokrat spominjamo na možnosti bogatega nabora meritev, ki jih izvaja matično Društvo. Glede na to, da imamo upokojenci in nekatere druge kategorije državljanov možnost brezplačnega javnega prevoza po državi, priporočamo dobrodošlo popestritev vsakdana z obiskom in ogledom našega glavnega mesta, hkrati pa uporabo katere od ponujenih aktivnosti in meritev, ki jih izvajajo na sedežu Društva v Ljubljani, Dalmatinova 10, za kar se je potrebno obvezno naročiti. Društvo se nahaja v samem centru mesta, 10 minut hoda od železniške oz. avtobusne postaje. Informacije o aktualnih aktivnostih oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki Napovednik dogodkov pod: PODRUŽNICA LJUBLJANA!

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja napoveduje, da bo maja pripravila predavanje ali kakšno drugo dejavnost, pomembno za osveščanje in ohranjanje zdravja. Datum in kraj srečanja bomo glede na epidemične razmere članom sporočili naknadno. Objavo dogodka bomo posredovali članom gorenjske podružnice po elektronski pošti in ga objavili v lokalnih medijih.

PODRUŽNICA ZA KRAS

♥ **vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30:** Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 -100 let.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **7. maj ob 8.30:** parkirišče pri bencinski črpalki. Pohod po delu Malgajeve poti – do spomenika, ob reki Meži. Prisostvovali bomo na osrednji proslavi v čast in spomin borca za severno mejo. Vabljeni. Vodja pohoda sta Đuro Haramija in Fanika Grošelj, tel.: 041/750 537.
- ♥ **25. junij ob 8.30:** Parkirišče pri Hoferju na Prevaljah. Pohod na Najevsko lipo. Pot nas bo vodila po kolovozu. Dan državnosti, proslava ob mogočni lipi, simbolu slovenskega duha. Pijača iz nahrbtnika, sončna zaščita in pohodne palice so zaželeni. Vodja pohoda sta Marica Matvos in Majda Zanoškar, tel.: 040/509-207.
- ♥ **23. julij:** Pohorje
- ♥ **6. avgust:** Muta
- ♥ **3. september:** 2. del Meškove poti

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

PROGRAM POHODOV »SRCE« 2022 – Podružnica Posavje.

Realizacija bo odvisna od stanja covid-19.

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Malica	VODSTVO
MAJ - datum cvetenja	Tržišče - azaleja	Plačana s kotizacijo	Štih Lojze 041 226 661
11. JUNIJ	Pohod s piknikom na Starem gradu	Iz nahrbtnika in skupno	Černelič Franc 041 763 012
16. JULIJ	Celje – gozdna učna pot	Iz nahrbtnika	Černelič Franc 041 763 012
13. AVGUST	Podljubelj – Žvirč – Tomincev Slap	Iz nahrbtnika	Štih Lojze 041 226 661
10. SEPT.	Brezje - Planina nad Podbočjem	Iz nahrbtnika	Černelič
8. OKT.	Baza 20	Iz nahrbtnika	Štih Lojze 041 226 661
12. NOV.	Martinov pohod Senuše – Raka Gostilna Silvester ali Tratnik	Skupna	Černelič Franc 041 763 012
10. DEC.	Ponudba Brežic	Lastni nakupi	Černelič Franc

Takoj, ko bo možnost neoviranega srečevanja v zaprtih prostorih, bomo organizirali tudi predavanja.

Da mislimo resno, smo naročili tudi zapestnice za članice in člane, ki jih bomo razdelili ob prvem skupnem dogodku. Na njih želimo vsem članom in vsem Posavcem zdravja. Ali bo še prisotna zavest v staračem prebivalstvu Posavja, da posamezniki potrebujemo društveno organiziranost zaradi sebe, zaradi informacij o zdravem življenju in zdravstvenih informacij, če smo zboleli na srcu ali žilju. Le številčno zvesto in zadovoljno članstvo omogoča ustrezne programe dela. Ali bomo v Posavju ostali številčna družina amaterskih skrbnikov zdravja srca in ožilja, je odvisno od vseh nas.

Franc Černelič

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti:

- za organizacijske zadeve, v času uradnih ur
– Tone Brumen 02 228 22 63
- za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur
– Mirko Bombek 041 395 973

Samo še praznujemo ob visokem jubileju ... no, tudi delamo. Pripravili smo vsebino za Fokus – prilogo Časnika Večer, ki je izšel 30. 3. 2022, v delu je še Mariborski srčni utrip z bogato vsebino, ki jo boste ocenili vi, naši bralci.

Slavnostna akademija ob našem jubileju bo 20. aprila ob 17. uri v Kazinski dvorani Slovenskega narodnega gledališča. Podrobnosti v nadaljevanju.

Intervju Staneta Kocutarja na Televiziji Maribor z Mirkom Bombekom, predsednikom društva in doc. dr. Naji-jem, predstojnikom Oddelka za kardiologijo in angiologijo Interne klinike UKC Maribor si lahko ogledate na povezavi, objavljeni na spletni strani www.zasrce-mb.si Spet smo skupaj, veliko se vas je udeležilo predavanja v marcu, ponovno v živo. Pričakujemo vas še na aprilskem predavanju.

Ponujamo vam meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, EKG monitor in posvetovalnico, slednje na nekaterih merilnih mestih ali na sedežu društva.

Naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja velja naprej. Upoštevamo smernice za zaježitev epidemije v zaprtih prostorih in enako pričakujemo od vas, ki nas obiščete.

Vse več je tistih, ki so preboleli covid-19, vede ali nevede, tudi brez večjih posledic, pri vseh pa le ni tako. S trajanjem pandemije je vedno več podatkov o »dolgem kovidu« ali »poznem kovidu« in temu se bodo morale prilagoditi zdravstvene ustanove, kjer že sedaj nujna stanja izpodrivajo redne programe zdravljenja vrste bolezni, ki niso izginile, le bolniki so potlačili svoje težave in se pojavijo pri zdravniku ali v urgencah, ko postane res nevarno. Kovid-19 dokazano povzroča vrsto okvar na večini pomembnih organov, tudi na srcu. Slednje tudi pri mlajših!

Meritve krvnih vrednosti, monitor EKG in GI (gleženjski indeks)

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti, monitorja EKG in meritev gleženjskega indeksa (GI) z novim, sodobnim, avtomatskim merilnikom.

Na stalnih merilnih mestih merimo krvni tlak, saturacijo/zasičenost kisika v krvi brezplačno in krvne vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov, preverjamo srčni utrip z EKG monitorjem, nudimo posvet z zdravnikom. Na merilnih mestih je kratek posvet brezplačen.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe.

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokoencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG monitorjem 3. 5. in 7. 6. 2022.
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 9.30, brez EKG-monitorja 4. 5. in 1. 6. 2022.
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, 9. 5. in 13. 6. 2022 v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ **meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG-monitor** s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokoencev Maribor

Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo delovno soboto neparnih mesecev, 7. 5. 2022.

Na izbranih stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in posameznih akcijah na terenu, po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno:

♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.

♥ **Gleženjski indeks** (NOVO – z avtomatskim, visokozmogljivim merilnikom) je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah roke in obeh nog primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil v srcu, možganih in drugih organih. Tako se test uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in po potrebi, glede na prijave, vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02/228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki, izvid, ki ga prejmete na našem merilnem mestu je uporaben pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.



Društveni prostori (Foto: Mirko Bombek)

Predavanja

Redna predavanja v živo na Medicinski fakulteti v Mariboru so spet izvedljiva, tako smo 7. 3. izvedli predavanje »Vse o žilah«, škoda, če ste zamudili.

14. 12. smo uspešno izvedli predavanje na daljavo (Zoom) na temo »Vse kar morate vedeti o srčnih spodbujevalnikih«, z veliko pozitivnih odzivov. Posneto predavanje je dosegljivo na spletni strani www.zasrce.si

zasrce.si V zavihku DOGODKI izberete Predavanja, delavnice in tečaji in nato izbrano predavanje. Zanimive in kvalitetne vsebine so tudi v zavihku VIDEO VSEBINE.

Za potrebe obveščanja nam zaupajte, tisti ki še niste, naslove vaše e-pošte.

Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo, in na naši spletni strani www.zasrce-mb.si

Posvetovalnica Za srce in izposoja EKG-monitorja

Posvetovalnica deluje osebno na sedežu društva z omejenim vstopom, ob pravilnem nošenju maske in razkuževanju rok vsak drugi četrtek v mesecu od 15.00 – 17.00, 12. 5. in 9. 6. 2022. Potrebna je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva na št. 02/228 22 63 ali po društveni elektronski pošti. Kratki nasveti od 17.00 – 18.00 tudi po telefonu na 041 395 973.

Kljub sproščanju ukrepov zaradi kovida-19 se zavedamo omejenega dostopa do zdravstvenih storitev in vam poskušamo pomagati. V primeru osebnega obiska lahko s seboj prinesete aktualno medicinsko dokumentacijo. Uvajamo izposajo EKG-monitorja na dom za evidenciranje motenj srčnega ritma, ki se dogajajo le občasno, tudi ponoči, in ob posvetu niso prisotne. O potrebi odloči zdravnik specialist v posvetovalnici.

Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

Druge dejavnosti

Ponovno vzpostavljamo enodnevne tečaje Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja. Dogovorili smo se z zanesljivim izvajalcem z licenco. Prosim spremljajte nadaljnja obvestila in/ali pokličite na Društvo. V primeru zadostnega števila udeležencev bomo organizirali tečaj.

VADBA ZA SRCE V BAZENU MTC FONTANA V MARIBORU DOKONČNO ODPOVEDANA zaradi opustitve kopališke dejavnosti

Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma najavimo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, možne so občasne motnje v obveščanju, tudi zaradi vpliva epidemije. Opravičujemo se za vse nevednosti. Podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin, tudi predavanj na daljavo, naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov. Ne reklamiramo izdelkov ali dejavnosti.

Oglejte si spletno stran našega društva www.zasrce-mb.si

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 števil revije in uživate druge popuste in ugodnosti. Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj smo in bomo glasnejši, učinkovitejši in prodronejši, vpliv civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite 0,5% dohodnine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

IZJAVA: Podpisani izjavljam, da dovoljujem organom in funkcionarjem društva uporabljati in obdelovati moje osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva. Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje izjavlja, da bo pridobljene osebne podatke, skladno z Zakonom o varstvu osebnih podatkov, uporabljalo izključno za namen, za katerega so bili pridobljeni.

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Pobreška cesta 8, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02/228 22 63)

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in izpolnjen obrazec oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.



Pristopna izjava



Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Hkrati se želim vključiti (označi):

v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)

v Klub srčnega popuščanja

v Klub družinske hiperholesterolemije

Člani klubov se srečujejo predvidoma 2x na leto, po dogovoru posamezne skupine.

Izjavljam, da dovoljujem organom, funkcionarjem in delavcem društva uporabljati in obdelovati moje/naše osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva.

Obkroži: **a)** članarina: 13€ **b)** družinska članarina: 17€

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

V primeru, da želite včlaniti tudi družinske člane, vpišite tudi njihove podatke:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:




Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Dalmatinova ul. 10, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

				SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	DEL MOŽGANSKEGA DEBLA, MOST (LAT.)	KRAJ PRI TRSTU, VILLA OPICINA	DOKTOR	VELIKA, DOLGA REKA	ORODJE ZA OMETAVANJE	ZAPLETENOST					
				POT ZA PREHOD VOZIL POD CESTO				12							
				PREDMETI ZA DOLOČEN PROSTOR			14								
				NASTJA CEH			PISATELJ (STANISLAW) GESLO								
				NAJVEČJA REKA NA SICILIJU											
				SKLEPNI STAVEK V GLASBI, KODA	PISNA OPOMBA OBDOBJE, ERA						11				
ZA SRCE	MOLITEV	DEL NASLOVA SPLETNE STRANI	GLASBEN. COCKER DEL FILMA			PRIPADNIK AKANOV PERZIJA			18		ČRTOMIR GOZNIK ČARGO IVAN			AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC BALDWIN	CERKVENO SODIŠČE
SMETI	5						ANGLEŠKA DOLŽINSKA MERA, INČ	PRISTANIŠČE OB ČRNEM MORJU		OSEBA, KI NOSI OČALA					
SLABA, REDKA JUHA				3	MESTO V BRAZILIJU STRIPAR MARKOVIČ					SNOV ZA SIRJENJE GL. MESTO AKADCEV	10				
SLOV. SKLADATELJ ADAMIČ				2	POOBLAST. POSLANCA OVČJE USNJE							KIS ORGAN ZA PRETOK KRVI			7
NEZAKONSKI OTROK		9										ŽEBELJ ZA PODKOVANJE ČEVLJEV			17
BREZIMNIK					1	TRETI KRALJ JUDEJE		15		TIROLSKA REKA PISATELJ (MIRCEA)				ODDALJENOST ZA PRIKLIČANJE	PRIPADNICA EKAVCEV
BESEDNA UGANKA			16			SLOV. SLIKAR (JOŽE)	GL. MESTO J AVSTRAL. GONIČ OSLA								
				CIRIL OBLAK PRIMOŽ TRUBAR				VERDIJEVA OPERA	LOS ANGELES NIKOLAJ PIRNAT			PRETAKANJE SOLZ KROMPIRJEVA JED	8		
												REKA V VELENJU ORGAN VOHA			13
													LARISA VRHUNC NEZNANEC		
				GRŠKO MITOLOŠKO PODZEMLJE						SLOV. KOŠARKARICA (POLONA)					
				PISANA TROPSKA PAPIGA						BISTVO		6			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »OSTANIMO POZITIVNI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Karmen Avsec, Črnuče, Vilibald Dernikovič, Brežice, Alojz Poljanec, Mojstrana, Jožefa Bratina, Ajdovščina, Marjan Rusjan, Maribor. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispale do 5. junija 2022 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail društvo.zasrce@siol.net. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8	9
---	---

10	11	12	13	14
----	----	----	----	----

15	16	17	18
----	----	----	----

KRONIČNA LEDVIČNA BOLEZEN



Kaj je **kronična ledvična bolezen**?



Pri kronični ledvični bolezni (KLB) se delovanje ledvic sčasoma poslabšuje.¹

Kaj je **glavna vloga** ledvic?



Filtriranje krvi ter odstranjevanje odpadkov in odvečne vode iz telesa.² Vsako minuto se prefiltrira pol skodelice krvi in tako nastaja urin.²

OCENJUJEJO, DA 9 OD 10 LJUDI S KLB NE VE ZA SVOJO BOLEZEN.³



Samo **10 %** bolnikov s KLB stopnje 3 ima potrjeno diagnozo.⁴

STOPNJA KLB ⁵	GLOMERULNA FILTRACIJA (GF) V ENOTAH	DELEŽ PREOSTALEGA DELOVANJA LEDVIC	
STOPNJA 1	majhna okvara ledvic z normalnim delovanjem	90 ali več	
STOPNJA 2	okvara ledvic z blago zmanjšanim delovanjem	60 do 89	
STOPNJA 3a	blago do zmerno zmanjšano delovanje ledvic	45 do 59	
STOPNJA 3b	zmerno do zelo zmanjšano delovanje ledvic	30 do 44	
STOPNJA 4	zelo zmanjšano delovanje ledvic	15 do 29	
STOPNJA 5	ledvična odpoved	manj kot 15	



2 od 3 primerov KLB sta posledica sladkorne bolezni in visokega krvnega tlaka.⁷



Povezani zapleti

KLB je znana kot »pomnoževalka bolezni«, saj se pogosto pojavlja v sklopu več sočasnih bolezni.⁸



Z nadaljnjim slabšanjem delovanja ledvic se bolniki soočajo s povečanim tveganjem za pojav drugih zapletov, vključno z **anemijo** in **hiperkaliemijo**.⁹



Napredovanje bolezni se lahko upočasni, vendar je **ni mogoče pozdraviti**.¹⁰

KLB-kronična ledvična bolezen
oGF-ocena glomerulne filtracije (merilo delovanja ledvic in pomeni oceno, koliko krvi se prefiltrira skozi ledvične glomerule v minuti)

Reference: 1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. What Is Chronic Kidney Disease?. Na voljo na naslovu: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease>. (dostopano januar 2022) 2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Your Kidneys & How They Work. Na voljo na naslovu: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/kidneys-how-they-work> (dostopano januar 2022). 3. GBD Chronic Kidney Disease Collaboration. *Lancet*. 2020;395(10225):709-733. 4. Ravera M, Naberasco G, Weiss U, et al. CKD awareness and blood pressure control in the primary care hypertensive population. *Am J Kidney Dis*. 2011;57(1):71-77. 5. National Kidney Foundation. Estimated glomerular filtration rate (eGFR). Publiciran 14. September 2020; Na voljo na naslovu: <https://www.kidney.org/> (dostopano oktober 2021). 6. Brück K et al. CKD Prevalence Varies across the European General Population. *J Am Soc Nephrol*. 2016;27(7):2135-2147. 2016 July 27(7); Na voljo na naslovu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4926978/#s1title> (dostopano oktober 2021) 7. National Kidney Foundation. Kidney Disease: The Basics. Na voljo na naslovu: <https://www.kidney.org/newsroom/factsheets/KidneyDiseaseBasics> (dostopano januar 2022) 8. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Kidney Disease Statistics for the United States: National Institutes of Health. Na voljo na naslovu: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/kidney-disease> (dostopano januar 2022) 9. National Kidney Foundation. What is Hyperkalemia?. Na voljo na naslovu: <https://www.kidney.org/atoz/content/what-hyperkalemia> (dostopano januar 2022) 10. National Health Service. Chronic kidney disease. Na voljo na naslovu: <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease> (dostopano januar 2022)

NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA

PERIFERNA
ARTERIJSKA
BOLEZEN

MOŽGANSKA KAP
SRČNA
KAP

Srčno-žilna obolenja so #1
vzrok za delno invalidnost
in smrt pri bolnikih
s sladkorno boleznijo tipa 2¹

Ali veste, da vam sladkorna bolezen prinaša tudi veliko tveganje za nastanek **srčno-žilnih obolenj** (npr. možganska kap, srčni infarkt)?

Posvetujte se s svojim zdravnikom, kako lahko čim bolje obvladujete sladkorno bolezen in s tem zmanjšate tveganje za **srčno-žilna obolenja**.

1. Vir: Wang C, Hess CN, Hiatt WR, et al. Clinical Update: Cardiovascular Disease in Diabetes Mellitus. Circulation. 2016; 133:2459-2502.